



EESTI MAAÜLIKOOL
Põllumajandus- ja keskkonnainstituut

Ingrid Saar

**TAIMETOITLUS JA SÖÖDAVAD LOODUSLIKUD
TAIMED EESTIS**

VEGANISM AND WILD EDIBLE PLANTS OF ESTONIA

Bakalaureusetöö
Loodusturismi õppekava

Juhendaja: lektor Malle Leht, *PhD*

Tartu 2018

Eesti Maaülikool Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Bakalaureusetöö lühikokkuvõte	
Autor: Ingrid Saar		Õppekava: loodusturism	
Pealkiri: Taimetoitlus ja söödavad looduslikud taimed Eestis			
Lehekülgi: 43	Jooniseid: 6	Tabeleid: 2	Lisasid: -
Osakond: Põllumajandus- ja keskkonnainstituut			
Uurimisvaldkond: Söödavad taimed			
Juhendaja: Malle Leht, <i>PhD</i>			
Kaitsmiskoht ja aasta: Tartu 2018			
<p>Arvatakse, et taimetoitlus on uus trend, kuid tegelikult ulatub selle algus kirjalikes allikates 6. sajandisse eKr. Töö eesmärgiks oli uurida taimetoitluse ajalugu ning välja selgitada taimetoitlaseks hakkamise peamised põhjused ja taimetoitlaste poolt enim kasutatavad looduslikud taimed. Metoodikana kasutati internetiküsitlust. Kokku osales küsitluses 97 inimest. 55 vastanuist olid veganid ja 41 olid taimetoitlased. Peamiseks taimetoitlaseks hakkamise põhjuseks oli tervis, mida mainiti 45 korral. Kõige populaarsemad loodusest korjatavad taimed on metsamarjad ja seemned, millele järgnevad kõrvenõges, naat ja võilill. Selle töö tulemusena võib öelda, et vastused olid küllaltki ootuspärased, kuid kuna valim oli küllaltki väike, siis laiemaid üldistusi antud tulemuste põhjal teha ei saa.</p>			
Märksõnad: tervis, toitumine, taimed, loodus			

Estonian University of Life Sciences Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Abstract of Bachelor's Thesis	
Author: Ingrid Saar		Specialty: nature tourism	
Title: Veganism and wild edible plants of Estonia			
Pages: 43	Figures: 6	Tables: 2	Appendixes: -
Department: Institute of Agricultural and Environmental Sciences Field of research: Edible plants Supervisors: Malle Leht, <i>PhD</i> Place and date: Tartu 2018			
It is believed that veganism is a new trend, but in written sources the beginning dates go back to the 6th century BC. The aim of the work was to study the history of veganism and find out the main reasons for becoming a vegetarian and the most popular wild plants used by vegetarians. Online poll was used as research method. A total of 97 people participated in the survey. 55 respondents were vegans and 41 were vegetarians. The main reason for the veganism was health which was mentioned 45 times. The most popular wild plants are berries and mushrooms followed by nettle, ground elder and dandelion. As a result of this work it can be said that the responses were fairly predictable but because the selection was rather small, then broader generalizations can not be made of the given results.			
Keywords: health, nutrition, plants, nature			

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. MIS ON TAIMETOITLUS?	6
2. INIMESE TOITUMISHARJUMUSED JA TOITAINETE VAJADUSED	7
3. TAIMETOITLUS MAAILMAS	13
4. EESTLASTE TOITUMISTAVAD JA VÕIMALUSED	16
4.1. Taimetoitluse algus Eestis	18
5. EESTI LOODUSLIKUD SÖÖDAVAD TAIMED.....	20
5.1. Marjataimed	21
5.2. Teetaimed.....	23
5.3. Toidutaimed	24
6. MATERJAL JA METOODIKA.....	31
7. TULEMUSED JA ARUTELU	32
KOKKUVÕTE	38
KASUTATUD ALLIKAD	39
SUMMARY	42

SISSEJUHATUS

Käesolev töö annab ülevaate taimetoitluse ajaloost nii maailmas kui ka Eestis ning kirjeldab Eestis kasvavaid söödavaid taimi. Töös viidi läbi uuring taimetoitlaste seas. Töö eesmärgiks oli uurida taimetoitlaseks hakkamise peamisi põhjuseid ja selgitada, milliseid looduslikke taimi taimetoitlased peamiselt kasutavad.

Uurimistöös püstitati kolm hüpoteesi:

- 1) Taimetoitlaskes hakkamise peamiseks põhjuseks on tervis;
- 2) Taimetoitlaste lähedased, kes ise ei ole taimetoitlased, suhtuvad peamiselt taimetoitlusesse hästi;
- 3) Taimetoitlased eelistavad poest ostes Eestimaiseid taimi välismaistele.

Töö jaguneb seitsmeks peatükiks. Esimeses antakse ülevaade taimetoitlusest. Teises peatükis kirjeldatakse inimese toitumisharjumusi ja toitainete vajadusi. Kolmas peatükk on pühendatud taimetoitlusele maailmas ja neljas käsitleb taimetoitlust Eestis. Viiendas peatükis on ülevaade Eesti looduslike söödavate taimede kohta. Kuuendas peatükis on materjali ja metoodika osa ning seitsmendas peatükis on tulemuste ja arutelu osa.

1. MIS ON TAIMETOITLUS?

Taimetoitlus on toitumisharjumus, mis erinevatel põhjustel välistab kõikide või mõnede loomsete toiduainete tarbimise. Need põhjused võivad olla eetilised, moraalsed, religioossed, kultuurilised, esteetilised, keskkondlikud, sotsiaalsed, majanduslikud, poliitilised, maitse-eelistustest või tervisest tingitud.

Taimetoitlasi võib lihtsustatult jagada kaheks – veganid ja vegetariaanid. Veganid on täistaimetoitlased, kes on täielikult välistanud kõik loomset päritolu saadused. Vegetariaanid on taimetoitlased, kes söövad ka mõningaid loomse päritoluga toite nagu mune ja/või piima ning piimasaadusi ja mett. Spetsiifilisemalt võib taimetoitlasi jagada:

- Täistaimetoitlased ehk veganid, kelle toidust on välja jäetud kõik loomset päritolu saadused;
- Fruitariaanid on taimetoitlased, kes söövad vaid marju ja puuvilju ning seemneid ja teisi taimeosi, mida saab koristada taime vigastamata. Juur- ja teraviljad nende menüüsse ei kuulu;
- Toortaimetoitlased on taimetoitlased, kes söövad kuumtöötlemata puu- ja köögivilju, seemneid ning pähkleid. Nad usuvad, et üle 45°C töödeldud toit kaotab toiteväärtuse;
- Munataimetoitlased ehk ovovegetaarlased on taimetoitlased, kes söövad taimse päritoluga toite ja muna;
- Piimataimetoitlased ehk laktovegetaarlased on taimetoitlased, kes söövad taimse päritoluga toite ja piimasaadusi;
- Muna-piimataimetoitlased ehk lakto-ovovegetaarlased on taimetoitlased, kes söövad taimse päritoluga toite ning muna- ja piimatooteid;
- Kalataimetoitlased ehk peskovegetaarlased on taimetoitlased, kes söövad taimse päritoluga toite ja kala;
- Linnuliha-taimetoitlased ehk pollovegetaarlased on taimetoitlased, kes söövad lisaks taimetoidule ainult linnuliha;

- Semivegetaarlased on taimetoitlased, kes väldivad punast liha, kuid söövad teisi loomse päritoluga toite (Tervise Arengu Instituut – taimetoitlus 2015).

2. INIMESE TOITUMISHARJUMUSED JA TOITAINETE VAJADUSED

Tänapäevased teadusandmed näitavad, et tervise ja heaolu edendamiseks tuleks tarbida mitmekesise toitainete sisaldusega ja kiudainerikast toitu. Mitmekesise toidu hulka peaksid kuuluma looduslikult kiudainerikkad toidud nagu köögiviljad, puuviljad, marjad, seemned, pähklid ja täisteraviljatooted, samuti kala ja mereannid, erinevad piimatooted, muna, linnuliha, liha ja taimeõlid (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2017).

Näiteks *Academy of Nutrition and Dietetics* (Toitumise ja Dietoloogia Akadeemia) arvamus on, et sobivalt planeeritud taimetoitlus, sealhulgas täistaimetoitlus, on sobiv toitumisviis, mis on tervislik, toitaineliselt piisav ja võib pakkuda tervisega seotud eeliseid teatavate haiguste ennetamiseks ja raviks. Need dieedid on sobilikud igas eluetapis, kaasa arvatud raseduse ja imetamise ajal, imikueas, lapsepõlves, noorukieas, vanemas täiskasvanueas ja ka sportlastele. Taimedel põhinevad toidud on keskkonnasäästlikumad kui toidud, mis koosnevad loomsetest saadustest, kuna nad kasutavad vähem looduslikke ressursse ja on seotud märgatavalt väiksema keskkonnakahjustusega. Taimetoitlastel ja veganitel on väiksem risk haigestuda teatud haigustesse, sealhulgas südamehaigused, teist tüüpi diabeet, kõrgvererõhk, teatud tüüpi vähid ja rasvumine. Taimetoitlastele ja veganitele on iseloomulik madal küllastunud rasvade ja kõrge köögiviljade, puuviljade, täisteraviljade, kaunviljade, soja toodete, pähklite ja seemnete (kõigis on rohkesti kiudaineid) tarbimine. Need toiduained alandavad kolesterooli taset veres ja suurendavad glükoosi taset. Need tegurid aitavad kaasa krooniliste haiguste vähenemisele (Melina, Craig, Levin 2016.)

Põhjamaade traditsioonilisi toiduaineid on viimasel ajal propageeritud kui üht võimalikku tervislikku menüüd. Levinud toitade hulka kuuluvad täisterarukis, kaer ja oder, marjad, puuviljad, juurviljad, kapsad, sibulad, herved, oad, kala, keedetud kartul ja piimatooted ning toidulauda iseloomustab rapsiõli kasutamine. Põhjamaade menüü sisaldab suurtes

kogustes rafineerimata taimset päritolu toite ning on mikrotoitainerikkad (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2017).

Taimedel põhinevad toidud on muutumas populaarseteks nagu seda tõendavad paljud Ameerikas tehtud uuringud. *The American Institute for Cancer Research* (Ameerika Vähiuuringute Instituut) julgustab eelistama taimedel põhinevat dieeti, soovitades ameeriklastel tarbida kaks kolmandikku toidust juurviljade, puuviljade, täisteraviljade ja ubade näol. Aastateks 2015 – 2020 ameeriklastele mõeldud toitumisjuhiste eesmärgiks on aidata neil süüa tervislikumat toitu. Taimetoitlust on soovitatud kui ühte kolmest tervislikust toitumisharjumusest ja toiduplaanid on ette nähtud nii täistaimetoitlastele kui ka muna- piimataimetoitlastele. *The National School Lunch Program* (Riiklik Lõunasöögi Programm) ei nõua koolides taimetoitluse võimalust, nõuab aga seda, et koolid suurendaksid puuviljade ja juurviljade kättesaadavust (Melina, Craig, Levin 2016).

Eestis läbiviidud erinevad uuringud näitavad samuti, et taimetoitlus mõjub ainevahetusele positiivselt. Taimetoit soodustab seedimist, aitab ära hoida südameinfarkti ja teise tüüpi diabeedi tekkeriski ning hoiab kolesterooli, glükoosi, insuliini ja muud iseloomulikud verenäitajad ja vererõhu madala (Parm, Tamm 2016).

2016. aastal viidi Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis läbi uuring, milles vaadeldi taimetoidu mõju erinevatele vere parameetritele, luutihedusele ja küsitleti osalejaid ka üldise tervisekäitumise kohta. Uuringus osales 27 veganit ja 41 taimetoitlast, kontrollgrupiks oli 103 segatoitlast. Vastajate keskmine vanus oli umbes 30 aastat (Parm, Tamm 2016).

Uuringu tulemused näitavad, et Eesti taimetoitlased ei ela segatoitlastega võrreldes kuidagi tervislikumalt: söögikordadel ei järgita kindlaid kellaaegu, füüsiline aktiivsus on madal, üle poole tarbivad alkoholi ning 15% suitsetab. Taimetoitlastest mehed käitusid tervislikumalt kui naised, nende seas oli vähem suitsetajaid ja nad arvestasid rohkem asjaoluga, et taimetoidus on teatud toitained puudu (Parm, Tamm 2016).

Tänapäeva inimesed sõltuvad suuresti toidutööstuse poolt pakutavatest toodetest. Toidukaubad on maitsvad, toitainete rikkad, mitmekülgsed, taskukohased ja kergesti kättesaadavad, kuid ebatervislike toodete (näiteks joogid, millesse on lisatud rohkelt suhkruid ning töödeldud toidud) tuvastamine ülemaailmselt levivate mitte-nakkushaiguste peamise põhjustajana on järjest kasvav mure. Muret tekitab veel neis toitudes leiduvate asendamatute mikrotoitainete tasakaalustamatus. Seda koos võimalike kahjulike

tervisemõjudega, mida avaldavad neis toitudes leiduvad muud ained. Viimase 10 – 15 aasta jooksul on tuvastatud töödeldud toitudes sisalduvate transrasvhapete mõju tervisele. Vastukaaluks on Põhjamaade toidutööstus muutnud tooraineid ja töötlemismeetodeid ja selle tulemusel on enamike toitude transrasvhapete sisaldus väga madal (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2017).

Mõned inimesed arvavad, et praegune üleilmne liha- ja piimarikka toidu tarbimine ei ole jätkusuutlik. Paljud teadlased nõuavad kariloomade saaduste mahu vähendamist inimeste toidus, et vähendada kliimamuutusi. Võrrelduna omnivooride toitumisega on taimetoitlaste toidus kasutatud vähem vee- ja fossiilkütuste ressursse ja pestitsiide ja väetiseid. Veiseliha asendamine toidus ubadega vähendaks oluliselt keskkonna jalajälge maailmas. Et toota üks kg valku aedubadest kulub 18 korda vähem maad, 10 korda vähem vett, 9 korda vähem kütust, 12 korda vähem väetist ja 10 korda vähem pestitsiide kui ühe kg valgu tootmiseks veiseliha (Melina, Craig, Levin 2016).

Vastavalt USA Keskkonnakaitseagentuurile on umbes 70% kõigist järvede ja jõgede vee reostustest alguse saanud loomakasvatusest. Loomakasvatus on seotud maade seisundi halvenemisega, õhusaastega, bioloogilise mitmekesisuse vähenemisega ja globaalse soojenemisega. Liha tootmine annab olulise panuse antropogeense süsinikdioksiidi ja antropogeense metaani ja lämmastikoksiidi tootmisesse. Kasutades arvutusi, mis põhinevad 210 tavatoidul, oli kasvuhoonegaaside eraldumine taimetoidu tarbimisel 29% madalam kui mittevegetaarse toidu kasutamisel, samas kui vegan toitumisel võivad kasvuhoonegaaside heitkogused olla 50% väiksemad võrrelduna mittetaimetoidu kasutamisega (Melina, Craig, Levin 2016).

Antibiootikumide kasutamine põllumajandusloomade kasvu soodustamiseks ning loomade haiguste ennetamiseks ja raviks on tekitanud antibiootikumi-resistentseid baktereid. See antibiootikumiresistentsus võib inimestele üle kanduda loomse toidu tarbimise kaudu ja on praeguseks suur rahvatervise probleem, põhjustades raskesti ravitavaid haigusi, mille tulemusena suureneb haigestumine, suremus ja kulud tervishoiule (Melina, Craig, Levin 2016).

Inimese närvisüsteem ja keha on evolutsioonis kujunenud sobima koriluseks. Evolutsiooniteooria lähtub kõige sobivama ellujäämise printsiibist, mis tähendab kõige paremat sobivust. Sobivus koriluseks tähendab seda, et kasutatakse edukalt ressursse enda ümbritsevast keskkonnast. Kariloomad kasutavad oma tundlikke koonuseid ja

kõrgendatud haistmismeeli, et tajuda ja haista taimede vahelisi erinevusi: lõhnale pühendatud sigade aju osa on mitu korda suurem kui see on inimestel. Inimese keha ja aju ei ole vähem spetsialiseerunud, võimaldades meil tegeleda loodusliku toiduotsinguga (Irving 2010).

Tervisliku toitumise all peavad Eesti elanikud silmas, et toiduvalik oleks mitmekesine, toit sisaldaks rohkelt puu- ja köögivilju, lisaainete sisaldus oleks madal ning toidus puuduksid geneetiliselt muundatud toiduained. Tervislikkus seondub lisaks veel ka toidu kodumaise päritoluga, vähese soola-, suhkru- ning rasvasisaldusega, päritoluga mahepõllumajandusest ning väiketootjatelt, samuti toote vähesema energiasisaldusega ja probiootiliste bakteritega rikastatud toidu tarbimisega. Üldjuhul ei seonu tervislik toitumine elanikele gluteeni- ja laktoosivaba toidu ega taimetoiduga. Kuid kolmandikule elanikest on see tõsine murekoht (Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud 2016).

Eesti elanike toidulaua peamiselt leib, munad, juust, kartul, hapukoor, toiduõli, kohupiim ning kodujuust ja piim ning või ja ka puu- ja köögiviljad ning marjad, mida tarbitakse vähemalt kord nädalas või sagedamini (Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud 2016).

Vesi on kõige tähtsam toitaine. Kui toiduta võib inimene elada kuni kuu aega, siis veeta ainult 5 – 7 päeva. Inimorganism on veerikas. Täiskasvanud inimene sisaldab ligikaudu 65% vett, mis on jagunenud kudede ja organite vahel. Nii sisaldab silma klaaskeha ligi 99% vett, lihased ja kopsud 73 – 76%, nahk 72% ja hambaemail ainult 0,2% vett. Inimorganismi veesisaldus oleneb vanusest ja soost. Kõige veerikkam on loode. Vastsündinud sisaldab umbes 75% vett, üle 70-aastane inimene ligikaudu 50% (Liebert 2008).

Inimesele vajalikud põhitoitained on:

- valgud;
- rasvad, sealhulgas ka rasvhapped;
- süsivesikud, sealhulgas ka kiudained.

Valgud tagavad organismi tugeva ning toimiva immuunsüsteemi. Valgud koosnevad aminohapetest, mis omakorda jagatakse asendamatuteks ja asendatavateks. Asendamatuid

aminohappeid peab saama toiduga, asendatavaid aminohappeid suudab organism ise sünteesida (Tervise Arengu Instituut – valgud 2015).

Loomset päritolu valgud sisaldavad asendamatuid aminohappeid taimset päritolu valkudest rohkem. Paljud loomset päritolu valkude allikad on liiga rasvarikkad. Hea aminohappelise koostisega on ka sojas, riisis, rukkis, pähklites ja seemnetes leiduvad valgud. Loomset päritolu valkude parimateks allikateks on piimatooted, muna, kala, linnu- ja loomaliha. Taimset päritolu valkude parimateks allikateks on kaunviljad, teraviljatooted, pähklid ning seemned. Tõsine valgupuudus viib ödeemi ja lihasnõrkuse tekkele ning juuste ja naha muutustele (Tervise Arengu Instituut – valgud 2015).

Toidurasvad sisaldavad kolme tüüpi rasvhappeid:

- Küllastunud rasvhapped, mis on ülekaalus loomset päritolu rasvades, näiteks võis ja juustudes;
- Monoküllastamata ja polüküllastamata rasvhapped, mis on ülekaalus enamikus taimset päritolu rasvades, näiteks pähklites ja seemnetes ning toiduõlides (näiteks rapsiõlis) (Tervise Arengu Instituut - rasvad sh rasvhapped ja kolesterool 2015).

Süsivesikud on organismi peamiseks energiaallikaks. Peamised süsivesikute allikad on teraviljad ja kartul ning suhkruid on veel ka puuviljades, puuviljamahlas, marjades ja piimas (Tervise Arengu Instituut - süsivesikud sh kiudained 2015).

Kiudaineid leidub ainult taimedes, näiteks täisteratoodetes, puu- ja köögiviljades ning kaunviljades (Tervise Arengu Instituut - süsivesikud sh kiudained 2015).

Kiudained jaotuvad vees lahustuvateks ja lahustumatuteks. Kuna nende funktsioon on erinev, peaks päevas tarbima mõlemat liiki kiudaineid sisaldavaid toiduaineid. Head vees lahustuvad kiudainete allikad on: kaer, rukis, oder, puuviljad, marjad, köögiviljad ja kaunviljad. Head vees lahustumatute kiudainete allikad on täisteratooted (rukkileib, täisterasai, sepik, tangud, täisterahelbed, täisterariis) (Tervise Arengu Instituut - süsivesikud sh kiudained 2015).

Vitamiinid on asendamatud mikrotoitained, mis ei anna energiat, kuid on eluliselt tähtsad organismi normaalseks tööks. Inimene suudab sünteesida ise ainult B₃-, B₅-, K-vitamiini, retinooli β -karoteenist, päikese kiirguse toimele ka D-vitamiini, aga neidki vaid sobivate lähteühendite ja välistingimuste koosmõjul. Enamikke vitamiine (Tabel 1) leidub nii taimsetes kui ka loomsetes toiduainetes, kuid vitamiin D ja B₁₂ leidub vaid loomset

päritolu toidus. Vitamiinid jaotatakse rasvlahustuvateks ja vesilahustuvateks. Rasvlahustuvad on vitamiinid A, D, E ja K ning vesilahustuvad on vitamiinid B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, B₁₂ ja C (Tervise Arengu Instituut – vitamiinid 2015).

Tabel 1. Tähtsamate vitamiinide parimad (looduslikud) allikad (Tervise Arengu Instituut – vitamiinid 2015).

Vitamiini tähis ja nimi	Parimad (looduslikud) allikad
A-vitamiin ehk retinool	või, muna, juust. β -karoteen, mida leidub taimset päritolu toiduainetes, muutub organismis vajalike ainete olemasolul samuti A-vitamiiniks. β -karoteeni allikad on: kibuvitsamarjad, porgand, lehtkapsas, spinat, kõrvits, brokoli, lehtsalat, papaia, hurmaa, maguskartul
D-vitamiin ehk kaltsiferool	munakollane, piimatooted
E-vitamiin ehk tokoferool	seemned, pähklid, mandlid, leib, avokaado, paprika
K-vitamiin ehk füllokinoon	rohelised köögiviljad
B ₁ -vitamiin ehk tiamiin	seemned, pähklid, nisuidud, kaerahelbed, kaunviljad, astelpajumarjad
B ₂ -vitamiin ehk riboflaviin	mandlid, lehtkapsas, spinat, brokoli, pähklid, seemned, avokaado, kaunviljad
B ₃ -vitamiin ehk niatsiin	pähklid, kamajahu, seemned, täisterariis
B ₅ -vitamiin ehk pantoteenhape	kaunviljad, seemned, pähklid
B ₆ -vitamiin ehk püridoksiin	pähklid, avokaado, brokoli, paprika, banaan, seemned, kaunviljad
B ₇ -vitamiin ehk biotiin	pähklid, mandlid, lehtkapsas, kamajahu, kaerahelbed, seemned
B ₉ -vitamiin ehk foolhape	kaunviljad, brokoli, lehtkapsas, spinat, pähklid, seemned, peet, nuikapsas, paprika, kaalikas, lillkapsas, maasikas, redis
B ₁₂ -vitamiin ehk kobalamiin	muna, juust, piim
C-vitamiin ehk askorbiinhape	puu- ja köögiviljad, kapsas, brokoli, kaalikas, tikrid, tomat, lillkapsas, vaarikas, porrulauk

Mineraalained, mis leiduvad organismis võib tinglikult jagada kaheks: makroelemendid ja mikroelemendid (Tabel 2). Makroelementideks on fosfor, kaltsium, naatrium, kaalium, magneesium, väävel ja kloor. Nende sisaldus organismis on 0,01%. Mikroelementideks on raud, tsink, vask, jood ja seleen. Nende sisaldus on organismis alla 0,01%. Mineraalained on organismile olulised luustiku koostises ja aitavad edastada närviimpulsse (Tervise Arengu Instituut – mineraalained 2015).

Tabel 2. Tähtsamate mineraalainete parimad (looduslikud) allikad (Tervise Arengu Instituut – mineraalained 2015).

Mineraalaine nimi ja tähis	Parimad (looduslikud) allikad
Naatrium (Na)	juust, leib, oliivid
Kaalium (K)	kuivatatud puuviljad ja marjad, pähklid, seemned, maapirn, kartul, redis, kapsas, peet, banaan, tomat
Kaltsium (Ca)	mandlid, pähklid, seemned, spinat
Magneesium (Mg)	pähklid, seemned, leib, kaunviljad, spinat, banaan, brokoli
Fosfor (P)	pähklid, seemned, kaunviljad, leib
Väävel (S)	teraviljatooted, pähklid
Kloor (Cl)	Keedusool
Raud (Fe)	seemned, rosinad, leib, tatar, maasikad
Tsink (Zn)	kamajahu, seemned, pähklid, leib, kaunviljad, täisteratooted
Vask (Cu)	kaunviljad, täisteratooted, tatar, pähklid, seemned, avokaado, peet
Jood (I)	juust, munad
Seleen (Se)	parapähkel, päevalilleseemned

3. TAIMETOITLUS MAAILMAS

Võimalik, et kõige varasemad tõendid taimetoitluse kohta ulatuvad tagasi aega 7000 eKr, seega üle 9000 aasta tagasi, Induse jõe tsivilisatsioonile kuuluvasse linna nimega Mehgarh. On teada, et hinduistliku religiooni järgijad ei tarbi liha ja kuigi hinduismi täpne algus on ebamäärane, ulatub selle filosoofia algus tõenäoliselt nii kaugele kui Mehgarh, kaugele enne kirjalike tekstide või pühakirjade tekkimist. Muistsetes Hindu tekstides on palju viiteid sellele, et praktiseeritakse mitte vägivaldset suhtumist loomadesse (Spencer 1995).

Kõige esimesed kirjalikud andmed taimetoidu kohta pärinevad iidsest Indiast ja Kreekast 6. sajandist eKr. Nendel mõlemal juhul oli taimetoitus seotud loomade kaitsmisega

vägivalla eest (Tervise Arengu Instituut – taimetoitlus 2015). Taimetoitlusega seotud küsimuste üle arutlesid juba Vana-Kreeka filosoofid (Sirkel 2017). Üks kõige sagedamini viidatud vanu filosoofe oli Pythagoras (elas 570 – 495 eKr), kes õpetas, et kõigil loomadel, mitte ainult inimestel, olid hinged, mis olid surematud ja pärast surma läbisid reinkarnatsiooni. Kuna inimene võib saada surma korral loomaks ja loom võib saada inimeseks, uskus Pythagoras, et inimene, kes tapab ja sööb loomi, rikub oma hinge. Lisaks tundis ta, et liha söömine on ebatervislik ja paneb inimesed omavahel sõdu pidama. Nendel põhjustel hoidus ta lihast ja julgustas teisi samamoodi tegema, olles sellega ehk üks varasemaid eetilise taimetoitluse eest võitleja. Pythagorasele omistatud kuulsat avaldust nimetatakse tihtipeale tõendusmaterjaliks varajase loomade kaitsmise kohta: "Niikaua kui inimene jääb madalamate elusolendite halastamatuks hävitajaks, ei tunne ta kunagi tervist ega rahu. Kuni mehed tapavad loomi, tapavad nad ka üksteist" (Spencer 1995).

Lihast hoidumine oli niinimetatud Phytakorase eluviisi tunnus, kuigi pole selge, kui palju tema järgijaid seda jälgisid. Orfismi järgijad ja ranged Phytakorase järgijad vältisid ka mune ning jätsid jumalatele mõeldud rituaalsetest ohverdustest kõrvale loomad, kes olid traditsioonilise usulise ohverduse oluliseks osaks (Spencer 1995).

Hilisantiikajas muutusid arutelud taimetoitluse üle eriti elavaks, kuna taimetoitlus oli üheks tunnusjooneks platonistide koolkonnas. Filosoofid Plutarchos (elas umbes 46 – 120 pKr), Plotinos (elas umbes 204 – 270 pKr) ja Porphyrios (elas umbes 234 – 305 pKr) ei söönud liha ja pidasid taimedest toitumust filosoofi eluviisi osaks. Plutarchoselt ja Porphyrioselt on säilinud traktaadid, mida võib pidada esimesteks süstemaatilisteks käsitlusteks taimetoitluse teemadel (Sirkel 2017). Pikaks ajaks jäi taimetoitlus Euroopas unustusse, kuid muutus jälle populaarseks 18. ja 19. sajandil (Tervise arengu instituut – taimetoitlus 2015).

1847. aasta septembris asutati Inglismaal Manchesteris kõige esimene Taimetoitlaste Selts (*Vegetarian Society*). Nende sõnul oli inglise keelne sõna *vegetarian* tuletatud ladinakeelsest sõnast *vegetus*, mis tähendas elusat või jõulist. Oxfordi inglise keele sõnaraamat väidab, et sõna moodustati sõnast *vegetable* (juurvili) ja liitest *-arian*. 1944. aastal eraldus Taimetoitlaste Seltsist täistaimetoitlaste grupp. Selle üks liige Donald Watson hakkas välja andma infolehte *Vegan Uudised* (*Vegan News*). Novembris 1944

asutati ka maailma esimene Vegan Selts (*The Vegan Society*). Selles seltsis pandi paika veganluse definitsioon. Selleks definitsiooniks sai: “Veganlus on eluviis, millega püütakse võimaluste ja teostatavuse piires välistada igasugune loomade julm kohtlemine ja ärakasutamine toiduks, riietuseks või muul eesmärgil” (Eesti Vegan Selts 2012).

Paljud artiklid ja raamatud, milles räägitakse looduslike söödavate taimede kasutamisest, vihjavad nende kasutusele sõja- ja vaesuse aegadel või kui põllukultuurid ebaõnnestusid. Mõnede inimeste jaoks on loodusliku toidu söömine muutunud peaaegu häbiväärseks, sest see on meeldetuletus rasketest aegadest, mida nad tahaksid unustada. See suhtumine on hakanud maailmas muutuma, kuna paljud prestiižsed restoranid üle maailma kasutavad looduslikke söödavaid taimi oma roogades (Irving 2010).

Vaatamata loodusliku toidu otsimise kui eluviisi kadumisele on inimesed ikka veel oma olemuselt korilased. Korilus on meil veres; isegi põllumajandus on üsna hiljutine uuendus ja mitte ilmtingimata samm edasi. Miljonite aastate jooksul evolutsioonis meie kehad arenesid, kasutades optimaalset toitu, mis koosnes mitmesugustest taimsetest materjalidest ja looduslikust lihast, munadest, meest, putukatest ja kaladest. Rahvastiku keskmise pikkuse uuringud on näidanud, et inimesed olid 15 cm pikemad enne põllumajandustootmise algust, umbes 10 000 aastat tagasi. Pikkuste kõikumised ühes ja samas geenifondis näitavad, et inimeste toitumine oli enne põllumajanduse arengut parem. Kütt-korilased kasutasid aasta jooksul kuni 100 taimset toitu, kaasaegne inimene kasutab aga üldiselt vähem kui 20, kusjuures palju rohkem tähelepanu pööratakse tärklis sisaldavatele taimsetele saadustele. Looduslikes taimedes on üldiselt kõrgem toitainete sisaldus, nii et toit, mis sisaldab paljusid looduslikke taimi on parem kui see, mis sisaldab ainult väheseid kultuurtaimi (Irving 2010).

2016. aastal Ameerikas läbiviidud uuringus selgus, et 3,3% Ameerika täiskasvanutest on vegetariaanid või veganid (ei söö looma- ja linnuliha ega kala) ja ligikaudu 46% vegetariaanidest on veganid. Samas uuringus selgus, et 6% noortest täiskasvanutest (18 – 34 aastastest) on taimetoitlased, samas kui ainult 2% 65 aastastest ja vanematest on taimetoitlased. Vegan lihatoodete (taimsetest komponentidest valmistatud tooted, mis oma maitse ja välimuse poolest meenutavad liha) müük jõudis 553 miljoni dollarini 2012. aastal ja tõusis kahe aasta jooksul 8%. 36% küsitlusele vastanutest vanuses 18 – 44 tarbivad vegan lihatooteid (Melina, Craig, Levin 2016).

4. EESTLASTE TOITUMISTAVAD JA VÕIMALUSED

Enne 19. sajandi teist poolt on meie esivanemate söömistavade üsna vähe andmeid. On teada, et 19. sajandi alguses oli talupojatoiduks aganaleib ja silgusoolvesi. Tollane toit oli ühekülgne ning kasin tänu kliimale ja kohati kiviklibusele põllumaale (Koppel 2011). 19. sajandi keskpaigani olid Eesti talurahva toiduolud tõelises madalseisus — toit oli üksluine ja napp. Põhitoit saadi oma põllul kasvavatest teraviljadest, millest valmistati leiba, suppi, kõrti, putru, karaskit, sepikut, kaerakilet ja kama ning ka tähtsamaid jooke. Kõõgivilja, piima, liha ja kala osakaal teraviljaga võrreldes oli väga väike. Kui viljasaak äpardus, siis seisnes näljaabi tavaliselt viljas ning üksnes harva jagati toiduks Saaremaal ja Vormsil kartulit ning Põhja-Eestis maisi. Ikaldusaastatel leevendati puudust aedviljadega ja metsaandidega ning ka „võõrtoiduga“, milleks olid ohakad, nõgesed, hapuoblikad, esparsett ja naat (Lust 2015), leivaviljale lisati nii sarapuu-urbi, tammetõrusid, sammalt ning kanarbikku kui ka sõnajalgu. Kevadel kui aganaleib muutus haruldaseks, siis tehti suppi nii nõgestest, hapuoblikatest, naadist kui ka ohakatest. Mitmeid põlvi tagasi elanud inimesed ei pidanud muretsema paljude haiguste pärast, mis meil on tänapäeval küllaltki tavalised nagu näiteks diabeet, kõrge vererõhk, rasvumine, dementsus, südame-veresoonkonnahaigused, HIV, osteoporoos, kasvaja ning viljatus. Sellest võib järeldada, et mingis mõttes oli meie esivanemate menüü praegusest tervislikum (Koppel 2011).

Eesti talupoegi tabas 19. sajandil kolm näljahäda järjest, mil rahvastiku suremus kasvas mitmekordseks, aastail 1807 – 1808, 1840 – 1847 ja 1867 – 1869. Näljahädad olid põhjustatud halbadest ilmaoludest ning mõisnike nõutavatest suurtest koormistest. Meeleheitel inimesed sõid rohtu ning keetsid tuhat putru (Lõhmus 2016). Näljahädad langevad osaliselt kokku nälja-aastatega mujal Euroopas või Venemaa Euroopa-osas. Raske viljapuuduse all kannatasid 1808. aastal Pihkva, Novgorodi ja Peterburi kubermangud. Euroopa mastaabis võib kriisiajaks pidada aastaid 1835 – 1841 ja 1845 – 1850. 1860. aastate teisel poolel pitsitas nälg talurahvast Norrbotteni läänis Rootsis ning Vene keisririigi põhja- (Arhangelsk, Soome) ja läänepoolsetel aladel Peterburist Kiievini (Lust 2015).

19. sajandi esimene näljahäda aastail 1807 – 1808 tabas talupoegi veel pärisorjuse ajal. Talupoeg oli toona kogu pere ja varaga mõisniku oma. Kui leib lõppes, söödi kõike, ka rohtu (Lõhmus 2016). „Enne kui kevadel tärkas hein, toitis ta end mõnda aega naeristega, aga kui need ka otsa said, proovis ta süüa kõike, mis ainult kätte sattus, isegi tuhka, ja kui nad said kelleltki mõne tükikese leiba või veidi jahu, siis ta andis selle kõik oma lastele, kes ei tahtnud süüa seda, mida ta ise sõi,“ kirjeldavad juurdlusmaterjalid Vatku popsinaise Mardi Maie näljavõitlust 1808. aastal (Lust 2015). Teateid on ka jahuga segatud nõgeste söömisest ja hapuoblikate korjamisest (Lõhmus 2016). Liivimaa põllumajanduse asjatundja Wilhelm Christian Friebe soovitas 1808. aastal talurahval häda korral süüa kaera- või odralinnastest vee, soola ja rasvaga keedetud putru, segada leivajahu kuivatatud ja peenestatud orasheina, islandi sambliku, väikeselehelise kukesaba või soovõhaga (Lust 2015).

Kui sajandi alguse näljahäda tabas Põhja- ja Lõuna-Eestit võrdselt, siis 1840. aasta kriis oli kõige rängem Lõuna-Eestis ehk toonases Liivimaa kubermangus. Pärisorjusest oli selleks ajaks vabanetud, kuid maa jäi endiselt mõisnike omaks ning talud pidid selle asutamise eest mõisatele tegu tegema. Sajandi kolmas näljahäda langes juba rahvuslikule ärkamisajale. Kriis oli rängeim Põhja-Eestis ja Saaremaal ning see oli üks põhjuseid, miks sealt esimesele laulupeole eriti ei tulnud (Lõhmus 2016).

Traditsioonilisteks toitudeks 150 – 200 aastat tagasi olid kört, kaerakile, odrajahupuder, kama, läätse-, hapukapsa- ja oasupp ning kapsad sealihaga, verivorst ning hiljem sült. Toitu keedeti, hautati, hapendati ning söödi toorelt. Alles 20. sajandi alguses hakati valmistama kartuleid, liha ning kastet. Talurahvale oli mesi tähtis toiduaine ja see oli ka üks tõhusaimaid arstirohtusid. Korjati seeni, marju, pähkleid ning metsmesilaste mett. Marju söödi värskelt või koos meega magustoiduks. Kaunviljadel oli tähtis roll, enim kasvatati hernest, põlduba ning ka läätsesid (Koppel 2011).

Kuna kaunvilju on toiduks tarvitatud juba väga ammu, siis pole täpselt teada, millal need Eesti alale jõudsid, kuid sõna „hernes“ esineb kõigis läänemeresoome ja balti keeltes. Juba 11. sajandist pärit arheoloogiliste leidude hulgas on hernerteri ning leitud on ka põldube. Alates 14. sajandi esimesest poolest on kirjalikke andmeid kaunviljade kasvatamise kohta Eesti aladel (Siniveer 2014).

19. sajandil olid teraviljadest enim kasutatud rukis ja oder. Algselt oli kaer pigem loomasööt ning ainult pidupäevadel söödi nisujahust tooteid. Söödi kama, mis koosnes

nisust, odrast, rukkist ning hernestest. Kõige tähtsamaks toiduks peeti vanasti rukkileiba (Koppel 2011).

Talvel tarvitati aedviljadest kõige rohkem naereid, hiljem ka kaalikaid ning hapukapsaid. Sibulat ja kapsast tunti meil juba 12. – 13. sajandil, kuid tomat ja paprika ilmusid toidulauale alles 100 aastat tagasi. Mõisaaedades kasvatati juba 16. – 17. sajandil pastinaaki, rõigast, redist, peterselli, porgandit, sibulat ning kurki. Kartulit, peeti ja kõrvitsat hakati Eestis kasvatama 19. sajandi alguses, kuid alles 1870.-ndatel algas laialdane kartulikasvatus (Koppel 2011). Kartuli võidukäik muutis toidulauda. Vähenes üleüldine aedviljade osakaal ning läätsed tõrjuti peaaegu täielikult. Argitoiduks said hoopis keedetud kartulid koos paksu jahukastmega, mille sees olid rasvakõrned ning pekitükid. Toidulaud muutus siiski tervikuna paremaks ja vaheldusrikkamaks. Hakati liha praadima ja pannkooke tegema. Aedades hakati kasvatama porgandeid, aedherneid, kurke, peete, õunu, pirne ja marju, tuntuks said manna ja riis (Siniveer 2014). Maitseainetena kasvatati peterselli, aedruutu, sibulat, rõigast, küüslauku, aedtilli, kummelit, salveid, mädarõigast, aedsellerit, sibulat ja unimagunat (Koppel 2011).

Kirjalikes allikates on vähe andmeid puuviljakasvatuse kohta. Algselt kasvatati pirne ning õunu ja hiljem lisandusid ploomid, kreegid, kirsid ning ebaküdooniad. Kuna põld rajati kõige viljakamale maalapile, siis esialgu istutati viljapuid viletsamale pinnale elumaja ümbrusse. Puud istutati ligistikku, kuna hoonete juures oli ruumi vähe. Viljapuude istutamine ning elamise ümber korra loomine sai alguse alles talude päriseks ostmise ajal 19. sajandi teisel poolel (Koppel 2011).

4.1. Taimetoitluse algus Eestis

Taimetoitluse ajalugu ulatub antiikaega, kuid meie lähipiirkonnas hakkasid need ideed levima 1890ndatel. Tollased nõuanded olid moraliseerivad ja vanu toitumisharjumusi arvustavad. Taimetoitluse ideed võtsid omaks ka mitmed Eesti haritlased ja kunstiinimesed, neist tuntuim oli Eduard Vilde. Juba nooruses hakkas Eduard Vilde pooldama taimetoitlust, kuna teda vaebasid mitmed tervisehädad (Raamets 2016).

Toitumisalased soovitusel Eestis 20. sajandi alguses olid peamiselt mõjutatud arengutest mujal maailmas. Taimetoitluse ideed levisid Lääne-Euroopas laialdasemalt 1860. aastatest

alates, Skandinaavias ja Venemaal mõnikümmend aastat hiljem. Arusaama taimetoidust kui ravimist mõjutasid olulisel määral mitmed 19. sajandi arstid, kes määrasid patsientidele taimetoidudieete ning propageerisid looduslähedast eluviisi. Taimetoidu eelistamise olulisteks teguriteks olid teadusavastused nagu näiteks vitamiinide avastamine ning süsivesikute-rasvade-valkude eristamine (Bardone 2017).

Esimesed taimetoidu väärtustamised Eestis pärinesid väliseeskujudelt, peamiselt arstidelt ja teadlastelt. Üks selline oli Taani arst Mikkel Hindhede, kelle taimetoitude kokaraamat „Eeskujulik kokaraamat“ ilmus eesti keeles juba 1911. aastal. Tema hinnangul ähvardas rahvastikku paarikümne aasta pärast nälg ja seetõttu oli parem vabatahtlikult taimetoitluse teele asuda. Tema jaoks oli toidu puhul kõige olulisem tervis, odavus ning seejärel maitse (Raamets 2016).

Samal ajal hakkas ilmuma ka mitmeid taimetoitu propageerivaid retseptiraamatuid. Marie Sapis avaldas esimese eestikeelse retseptiraamatu 1911. aastal „Taimetoidud ja nende valmistamine“, milles tutvustas erinevaid retsepte köögiviljadest ning käsitles taimetoitlust kui inimesele loomumast toitumisviisi, mis annab rohkem jõudu ja energiat kui lihasöömine. Tema arvates peaks puuviljadki olema osaks argitoidust. Samuti pidas ta taimetoitu majanduslikult kasulikumaks, kuna taimedest saadav valk on odavam kui lihast saadav valk. Sapis arvas, et taimetoidu söömine vähendab alkoholismi, sest viin ja õlu, lihasööjate alalised kiusajad ja janukustutajad, kaotavad oma tähtsuse. Lihast täielikku loobumist ta siiski vajalikuks ei pidanud (Bardone 2017).

1920 – 1930ndatel aastatel ilmus palju koka- ja käsiraamatuid. Propageeriti laiemalt tervislikku toitumist, sh toortoitu. 1920 – 1930ndatel levis Eestis ka üleskutseid minna täielikult üle taime- ning isegi toortoidule. Kritiseeriti liiga soolast, liiga liharikast, rasvast ning ühekülgset toitumist. Kõik nende raamatute autorid olid ühel meelel selles, et eestlaste senine toitumisviis on puudulik. Oleks vaja rohkem aedvilja kasvatada, säilitada ja ka süüa (Bardone 2017). Oluliseks tõusis ka hoidistamine, kuid kritiseeriti liigse suhkruga ja liiga kaua keedetud hoidiseid, kuna siis lähevad kaduma paljud marjade ja puuviljade kasulikud omadused. Uute ideede omaksvõtt aga ei läinud eriti kiiresti. Ka Soomes kirjutati, et lihtrahvas peab juurvilja endiselt kas härrade või lehmade toiduks (Raamets 2016).

Lugejatele selgitati, et taimetoidud oma aluselise iseloomuga aitavad neutraliseerida valgurikaste toitude seedimisel tekkivaid happeid. Kirjutati, et liha, sai ja suhkur

mürgitavad organismi hapetega ja seetõttu tuleb aed- ja puuvilja süüa 5 – 7 korda rohkem kui liha, muna, leiba ja juustu kokku (Raamets 2016).

Tolleaegsel taimetoitlusele on tänapäevasega mitmeid ühisjooni – vitamiinide kasulikkuse rõhutamine, aluselise toitumise ja organismi puhastamise soovitamine ning ka eetilised aspektid. Samas ei propageeritud siis totaalset veganlust, vaid pigem tasakaalustatud dieeti. Toortoite nähti menüü rikastajate, mitte asendajatena. Argumentideks oli valdavalt teadus (Bardone 2017).

5. EESTI LOODUSLIKUD SÖÖDAVAD TAIMED

Läbi aegade on inimene saanud oma toidu loodusest ning ka meie esivanemad said kõigepealt põhitoidu ja hiljem leivakõrvase just loodusest. Eriti meie kliimavöötmes on toidu hankimine olnud raske ja võtnud suurema osa inimese ajast ja energiast. Tänu globaliseerumisele on toiduainete kättesaamine väga lihtne ning inimene sõltub loodusest järjest vähem. Maailmas ei ole varem olnud nii toiduküllast aega kui praegu, kuid sellegipoolest vaatavad paljud inimesed looduslike toidutaimede poole. Looduslike taimede toiduks kasutamine on osa rahva kultuuripärandist, toidukultuur aitab end kohaliku loodusega siduda ja oma juuri tunnetada (Kalle, Sõukand 2013).

Maailmas tuntakse umbes 75 000 taime, mis võiksid olla söödavad tänu oma keemilistele omadustele. Teadaolevalt on neist kunagi söödud vaid 2500, neist omakorda 150 kultiveeritakse ning vaid 20 aitasid inimkonda veel paarsada aastat tagasi näljahädades. Eestis on suuremal või vähemal määral toiduks kasutatud peaaegu 200 siinses looduses leiduvat taime (Kalle, Sõukand 2013).

Teadaolevalt on Eestis 1500 looduslikku taimeliiki, mürgiseid liike on umbes 20. Arvatakse, et küti-korilase ajastul võidi süüa rohkem liike kuid karjakasvatuse-põllumajanduse ajal need unustati. Selge on aga see, et looduslike söödavate taimedeta poleks üle elatud ikaldustele järgnenud näljaaegu (Kalle, Sõukand 2011).

Looduslike taimeliikide toiduks kasutamise vähenemine algas 19. sajandi lõpus, kui Eestis hakati laialdasemalt kartulit kasvatama. Sel ajal tõusis ka köögi- ja puuviljaaianduses

kasvatatavate liikide arvukus. Metsamarjade tarvitamine sageses alles 20. sajandil, kuid juba 21. sajandi alguseks vähenes jälle korjatavate liikide arvukus ning ka kogumise maht (Kalle, Sõukand 2011).

5.1. Marjataimed

Looduslikest liikidest on marjad kõige tuntumad söögitaimed. 20. sajandi alguses mõjutas marjade kogumist ja kasutamist suuresti talupoegade majandusliku heaolu kasv ja teadlikkuse tõus. Mõisates ulatus marjadest moosi keetmine, mahla tegemine ja veini valmistamine juba mitmesaja aasta taha, talupojal aga see võimalus puudus tänu suhkru kallidusele ning põllutöödele ja karjakasvatamisele, milleks kulus enamik ajast. Marjul käisid peamiselt vanurid ja noorukid, tööealised inimesed sattusid metsa marjule ja seenele peamiselt vihmase ilmaga, kui muid töid teha ei saanud. Marju söödi peamiselt toorelt, kuid neid korjati ka mõisale müümiseks. Linnainimestel jäi metsas marjul käimiseks rohkem aega. Jõukuse ning vaba aja suurenedes tekkis ka talupojal võimalus suhkrut osta, ning siis ta hakkaski rohkem marju hoidistama ja müügiks korjama. Teadlikkuse tõusule aitas kaasa Jaan Spuhl-Rotalia 1898. aastal välja antud esimene eestikeelne raamat marjadest, nende kogumisest, kasutamisest ja kasvatamisest, millest ilmus 1912. aastal ka korduustrükk (Kalle, Sõukand 2011).

Vanasti koguti säilitamiseks peamiselt jõhvikaid, mida hoiti veega täidetud anumates ning mustikaid, mida säilitati kuivatatult. Murakaid hoiti veekindlates tünnides, mis uputati rabas laukasse. Teada on, et marju lisati jahutoitude hulka ja selliselt valmistatud toite on teinud ka meie naaberriigid. Peamiselt kasutati metsmaasikaid, mustikaid, pohli, jõhvikaid ja vähem muulukaid, lillakaid, põldmurakaid, murakaid, sinikaid ja vaarikaid (Kalle, Sõukand 2011).

Metsmaasikas (*Fragaria vesca*) sisaldab C-vitamiini, B₁₂-vitamiini, kaaliumi, kaltsiumi, naatriumi, magneesiumi, rauda ja fosforit ning vähesel määral ka A- ja B-grupi vitamiine. 15. – 19. sajandil kasvatati metsmaasikat Euroopas kultuurtaimena (Eesti Entsüklopeedia 2011).

Enne 20. sajandit metsmaasikast toite ei tehtud. Müügimarjana olid maasikad tähtsusetud, neid müüdi vaid harva kohalikesse mõisatesse. Nii toormoosi kui ka kuumutatud hoidiseid hakati tegema alles 1920. – 1930. aastatel (Kalle, Sõukand 2013).

Metsmaasikas oli teetaimena 19. sajandil Euroopas laialt kasutusel ja ka tolleaegne eestikeelne kirjandus propageeris seda. Teeks kasutati õisi, marju ja lehti ning harva ka juuri, millest valmistati ainult ravimtee (Kalle, Sõukand 2013).

Harilik jõhvikas (*Oxycoccus palustris*) sisaldab orgaanilisi happeid, C- ning K-vitamiini, parkaineid, karotiini ja mikroelemente. Jõhvika hapu maitse tuleneb erinevatest hapetest, sealhulgas sidrun- ja oblikhappe sisaldusest. Bensoehape, mida samuti jõhvikad sisaldavad, on tugeva antibakteriaalse toimega. Jõhvikas on organismi üldtugevdav, haavu parandav ning põletikuvastase toimega (Rõuk 2017).

1920. – 1930. aastatel oli jõhvicate korjamine üsna tulus ettevõtmine. Selle aja jooksul viidi Eestist välja ligi 2 miljonit tonni jõhvikaid. Ka II maailmasõja ajal olid metsamarjad heaks rahateenimise võimaluseks (Kalle, Sõukand 2013).

Kuna jõhvikad on hea säilivusega, siis võib neid korjata kuni lume tulekuni ning kevadel, kui lumi ära sulab, uuesti marjule minna. Külmunud marjad on magusama maitsega, kuid neis on vähem vitamiine (Kalle, Sõukand 2013).

Harilik mustikas (*Vaccinium myrtillus*) sisaldab parkaineid, orgaanilisi happeid, suhkruid ja vitamiine. Mustikad vähendavad vere suhkrusisaldust ja ergutavad seedimist (Eesti Entsüklopeedia 2009).

20. sajandi alguses hakkasid eestlased mustikast toite tegema ning mustikasupist kujunes pidupäevane roog. Mustikast hakati ka hoidiseid tegema. 1930ndatel müüdi Eesti turgudel metsamarjadest mustikaid kõige rohkem, ligikaudu 100 000 liitrit aastas. Kuna mustikad on kergesti riknevad, siis vanasti neid töötlemata ei eksporditud, kokku ostsid neid kohalikud konservitööstused ja palju müüdi ka turgudel maha (Kalle, Sõukand 2013).

Pärast II maailmasõda hakkas levima teadmine, et mustikad parandavad silmanägemist ja lenduritele olla neid marju sõjaajal söödetud (Kalle, Sõukand 2013).

Harilik vaarikas (*Rubus idaeus*) sisaldab C-vitamiini, A-vitamiini (karotiini), P-vitamiini ja vähesel määral ka P₉-, E- ja K-vitamiine. Vaarikas sisaldab rauda, vaske, kaltsiumi, fosforit, kaaliumi, naatriumi, magneesiumi ja tsinki (Eesti Entsüklopeedia 2011).

Baltisakslased tegid vaarikatest veini ja keediseid juba 18. sajandil. Vaarikaid hakati laiemalt magustoitudes, keedistes ja siirupites kasutama alles 19. sajandi lõpus (Kalle, Sõukand 2013).

Rabamurakas (*Rubus chamaemorus*) sisaldab rohkesti eeterlike õlisid, millel on tugev mikroobe hävitav toime. Viljad sisaldavad C-vitamiini, karotiini, glükosiide, pektiinaid, parkaineid ja sidrun- ning õunhapet. Viljad sisaldavad ka mineraalaineid – mangaani, vaske, kroomi, alumiiniumi ning räni- ja kaaliumiühendeid (Lepik 2011).

Rabamuraka C-vitamiini rikkaid marju on söödud niisama, tehtud hoidisteks ja jookideks. Skandinaavia maades on neid korjatud suurtes kogustes müügiks (Kalle, Sõukand 2013).

Harilik pohl (*Vaccinium vitis-idaea*) sisaldab teiste marjadega võrreldes suhteliselt vähe vitamiine, enim on C-, B₂-, E- ja P-vitamiini ning karotenoide. Veel sisaldavad pohlad mineraal-, park- ja värvained ning kiudaineid. Pohlad sisaldavad bensoehapet, mis hävitab mikroobe (Rõuk 2017).

Pohli sõi maarahvas enne 20. sajandi algust peamiselt niisama värskelt. Pohlade tähtsus marjakorjamises suurenes alles 20. sajandi alguses, kui hakati marju kokku ostma, et need suurematesse linnadesse edasi müüa. 1920. – 1930. aastatel kujunes pohlast oluline metsamari, mida müüdi nii turgudel kui eksporditi 10 aasta jooksul ligi 2000 tonni. Alates 20. sajandist hakati ka pohlakeediseid tegema, esialgu küll ainult peolaudadel, kuid 1920ndate lõpuks oli pohlakeedis muutunud juba tavaliseks toiduks. Sellele aitasid kaasa ilmuma hakanud kokaraamatud ja avatud kokanduskursused (Kalle, Sõukand 2013).

5.2. Teetaimed

Vanasti olid pohla õied ja lehed igapäevatee tegemiseks rohkem kasutusel kui marjad. Lehtedest valmistatud teed soovitati juba 19. sajandil juua (Kalle, Sõukand 2013).

Looduslikest taimedest järgnevad marjadele kasutussageduselt teeks kasutatavad taimed. Teetaimede kohta hakkas eesti keeles kirjandust ilmuma 19. sajandi lõpus. Looduslikke liike kasutati poes müüdava tee kalliduse tõttu, sageli mõjutas kasutust ka ravimtaimede levik ja populaarsus. Teetaimed ja ravimtaimed kattusid omavahel ning nende kasutusviiski oli tihti sarnane (Kalle, Sõukand 2011).

5.3. Toidutaimed

Toidutaimede looduslikud liigid on olnud kasutusel näljaaegadel ja kevadeti, kui toitu nappis. Toidutaimede alast kirjandus levis juba 19. sajandi alguses. Tähtsaim teos on Johann Wilhelm Ludwig von Luce õpetusraamat, mille väljaandmise põhjusena nimetab autor tõsiasja, et eestlased söövad võrreldes baltisakslastega liiga vähe looduslikke taimeliike. Raamat pidi aitama rikastada eestlaste toitumisharjumusi ning õpetama näljaaegu paremini taluma. Raamatus toodi välja 12 loodusliku liigi toiduks tarvitamise õpetused, peaaegu kõiki neid liike võib leida 20. sajandil kogutud pärimustekstides, milles meenutatakse 19. sajandi näljaaegu. Sellest järeldeb, et raamat leidis õige sihtrühma (Kalle, Sõukand 2011).

Harilik naat (*Aegopodium podagraria*) oli vanades taluaedades väärt toidutaim. Kahjulikke kõrvalmõjusid meie esivanemad aastatuhandete jooksul ei täheldanud. Varakevadel tärkavad lehed on vitamiinirikkad (Laane 2008). Naadi toiteväärtus on väike ja energiat andvaid põhitoitaineid leidub ka vähe. Naadi lehtede biomassis on süsivesikuid ja valke, kuid ülekaalus on seedumatud kiudained, eelkõige tselluloos. Naadilehtedes napib valke, värskelt naadilehti süües on need raskesti seeditavad ning ka aminohappeline koostis on väike. Naat on mikrotoitainete poolest märksa rikkalikum. Naadis on mineraalaineid, eelkõige kaaliumi- ja magneesiumiühendeid, samuti vitamiine, vesilahustuvatest eelkõige C-vitamiini ehk askorbiinhapet ja rasvlahustuvatest vähesel määral E-vitamiini eri vorme ehk tokoferoole. Naat sisaldab veel ka eeterlikke õlisid ja orgaanilisi happeid (Kokassaar 2011).

Naadi tarvitust võib vaadelda kahel tasandil muistsetel Eesti aladel. Lihtrahva jaoks oli naat vanasti üks paljudest taimedest, mis aitas kevadisel ajal, kui toiduvarusid oli vähe. Naati said loodusest korjata ka põllumaata inimesed (Kokassaar 2011). Naati lisati toidutegemisel, et toitu saaks rohkem, Lõuna-Eestis pandi seda leiva- ja karaskitaignasse (Tandorf 2017). Naati prooviti kuumutamiseega suupärasemaks muuta. Naadilehed ise polnud põhitoit, vaid üksnes teiste toiduainete lisand. Naadilehti kasutati nälja korral nii rohelistes leemes kui ka näljahäda hädaküpssetistes (Kokassaar 2011).

Leeme jaoks koguti värsked naadilehed, rebiti peeneks ja pandi patta keema. Lühikese aja pärast võeti taimed keeduleemest välja ja pandi sõelale nõrguma. Kui juhtus olema tangu või jahu, pandi neidki roheline leeme sisse, võimaluse korral lisati leemele soolikarasva. Nälja ajal piirduski kogu toit keeduvee, naadilehtede ja soolaga (Kokassaar 2011).

Naadikaraskite valmistamiseks korjati paljude taimede rohelisti osi: nõgeseid, põldosjasid, naate, ohakaid ning paju-, sõnajala- ja sõstralehti. Taimed tehti pudiks ja hautati vees pehmeks. Seejärel lisati tainale taimemass, vormiti karaskid ning küpsetati (Kokassaar 2011).

Sakste menüüs oli naat hoopis tervise turgutaja mitte näljakustutaja. Naadi kunagised nimetused tõestava seda, et ülemrahvaski teda kasutas. Eri maades on kutsutud naati nii härrakapsaks, preestrikapsaks, ametnikukapsaks kui ka piiskopitaimeks. Paljud rahvad on keetnud naadilehti samamoodi nagu kapsalehtigi ja on andmeid ka selle kohta, et naadilehti hapendati. Keskajal kasvatati naati kloostriaedades. Kloostrielanikud laiendasid naadi levilat, levitades teda üha uutesse kloostriaedadesse (Kokassaar 2011).

Kõrvenõges (*Utrica dioica*) on Eestis kasvavates söödavatest taimedest kõige toitvam. Värske nõges sisaldab 15% viinamarjasuhkrut, 5,5% valku, 0,6% rasva ning 2,3% mineraalaineid, millest tähtsaimad on raud, kaalium, kaltsium ning magneesium. Nõgeses on palju C-, B-, A- ja E-vitamiine. Nõges on sama toitev kui kartul, porgandist kaks ja spinatist kolm korda toitvam. Nõges tugevdab verd, parandab kopsuhaigusi ja vähendab sisemiste verejooksude ohtu (Laane, Haagen, Abner, Tammet 2008).

Kõrvenõges oli Eesti taludes tuntud toidulisa. Meie esivanemad tundsid hästi nii kõrvenõgest kui ka raudnõgest. Toiduks kasutati peamiselt kõrvenõgest. Kevadel korjati noori nõgese kasve, kui need olid 10 – 15 cm pikkused. Kogutud saaki kas kupatati või valati mitu korda kuuma veega üle. Taimed rebiti käte vahel katki ja lisati leemele. Läbikuumutatud nõgesepudi jäeti kas sõelale või pigistati käte vahel vesi välja. Kõige rohkem rikastati nõgestega tanguleent. Olenevalt jõukusest toimiti taluperedes kolme moodi. Esiteks segati tangud, loomne rasv ja nõgesed. Rasvana kasutati pekki, kamaraid, liha või soolikarasva. Harva lisati leemele isegi piima, hapukoort või muna. Teiseks söödi koos ainult tange ja nõgeseid ning kolmandaks võimaluseks oli teha kõige lahjem keedus vaid veest, nõgestest ja soolast. Nõgeseid lisati ka jahutoitudele, tavaliselt jahust tehtud pudrule, harvem veest ja jahust keedetud leemele (Kokassaar 2009).

Andmeid nõgesest supi tegemise kohta on juba 18. sajandist, sel ajal tehti nõgesesuppi ka baltisakslaste peredes. Nõges on oluline looduslik taim, mis aitas näljaaegu üle elada, suuremas osas suulises pärimuses meenutatakse näljaaegadel just nõgese söömist. Ka kirjanduses suurenes nõgese propageerimine just näljaaegadel, mida tehti juba 19. sajandi alguses. Nii I kui II maailmasõja ajal õpetati nõgesest toitumise tegemist. Kõrvenõgese tähtsust omaaegses toidukultuuris näitab seegi, et 20. sajandi esimesel poolel müüdi seda koos hapu oblikaga turgudel söögitaimeks (Kalle, Sõukand 2013).

Vanad eestlased uskusid, et nõges on nõiaürt ja seepärast kasutati seda palju loitsudes ja rituaalides. Nõgest visati tulle, et kaitsta maja välgu eest ning lisati pesuvette, et tühistada peale pandud needusi. Usuti ka seda, et nõges kaitseb kodukäijate, kummituste ja kurjade vaimude eest (Tandorf 2018).

Merikapsas (*Crambe maritima*) sisaldab rohkelt B₁-vitamiini. Merikapsast on toiduks kasutatud juba sajandeid. Eesti aladel on kasutatud merikapsast läänesaartel, seal on loodulikult kasvavatest taimedest suppi keedetud. Palju rohkem on aga merikapsast kasutatud söögiks Inglismaal, kus seda taime on sihipäraselt kasvatatud juba alates 18. sajandist. Tänapäeval on jõutud isegi niikaugemale, et aretatakse merikapsa erinevaid sorte (Kokasaar 2007).

Vanasti söödi merikapsa lehti ning leherootse, kui tänapäeval süüakse kõige rohkem noori võrseid, mis pole veel maapinnale jõudnud ja ei sisalda veel klorofüllit. Merikapsa klorofüllit sünteesi takistatakse sellega, et arenevad võrsed maetakse mullakihi alla ja neil lastakse pimedas kasvada pikkusesse. Võrseid korjatakse siis, kui nende pikkus on 15 - 20 cm ning lehealgmed pole lahti rullunud. Sellisel moel saab taimedelt võrseid koguda kolm kuni neli korda aastas (Kokasaar 2007).

19. sajandi alguses õpetas baltisakslasest arst Johann Wilhelm Ludwig Luce oma eestikeelses raamatus merikapsast suppi valmistama. Kibeda maitse eemaldamiseks soovitas ta merikapsast eelnevalt kupaada (Kalle, Sõukand 2013).

Vanasti hinnati peamiselt merikapsast rikkaliku C-vitamiini allikana ja taimi võeti isegi merereisidele kaasa skorbuudi vältimiseks. Tänapäeval on esiplaanile tõusnud merikapsas rikkalikult sisalduvad mikroelemendid ja põhjus on selles, et loodulikult kasvab merikapsas rannikuribal, mida merevesi teatud ajal üle ujutab. Taimedel on võime koguda

endasse kasvukoha pinnases leiduvaid keemilisi ühendeid ja nii merevees kui ka ranniku pinnases leidub palju keemilisi elemente (Kokassaar 2007).

Harilik jänesekapsas (*Oxalis acetosella*) sisaldab rohkelt C-vitamiini. Inimesed on jänesekapsast söönud juba ammustest aegadest alates. Eesti kultuuritraditsioonis on tal palju nimesid, mis tõendavad tema tuntust, näiteks jäneseapukad, jäneseoblikad, matskapsas, hapu kolmikleht ja Saksa oblikas (Kokassaar 2006).

Vanasti sõid jänesekapsast kõige rohkem karjalapsed, sest loomi karjatades oli aega neid korjata ning karjalapse toidukott oli üsna kasin. Tavaliselt mäluti korjatud lehed suus peeneks ja neelati alla või siis koguti suur lehemütsak, mida pikemalt suus nätsutati kuni hapuka maitse kadumiseni (Kokassaar 2006). Eestikeelses kirjanduse soovitati 19. sajandi alguses jänesekapsast supi tegemiseks taimed katki hakkida ja piimaga keeta, juurde lisada soola, jahu või tangu. 20. sajandil on pärimuses teateid, et rahvas tegigi jänesekapsastest suppi piimaga (Kalle, Sõukand 2013).

1990ndatel hakati kirjanduses levitama teateid jänesekapsa mürgisuse kohta. Tänapäeval on tervishoiualastel internetilehekülgedel jänesekapsas kõrvuti väga mürgiste taimedega. See kõik on mõjutanud taime söömist. Jänesekapsas sisaldab oksaalhapet, mis võtab organismis ära kaltsiumi, moodustades neerudele kahjulikud kaltsiumoksalaadi kristallid, kuid taim ei sisalda oksalaate toksilises koguses (Kalle, Sõukand 2013).

Harilik köömen (*Carum carvi*) on iidsetest aegadest peale olnud tarvitusel nii maitse- kui ka ravimtaimena. Maailmas kasutatakse köömneid laialt toiduainetööstuses kui spetsiifilist vürtsi. Köömne värsked noored lehed ja varred on C-vitamiinirikkad (Lepik 2011), kuid kõige rohkem tarvitatakse köömne seemneid. Norras on köömnelehtedest valmistatud supp lausa rahvusroog. Eestlased kasutavad köömnelehti harva, vaid mõningates kastmetes, salatites ning roheline maitsevõi valmistamisel (Kokassaar 2006).

Seemnete koostises on kõige rohkem süsivesikuid, suur osa nendest on kiudainete hulka kuuluvad polüsahhariidid. Köömned sisaldavad veel ka kuni 22% valke ja kuni 20% lipiide ehk köömneõli. Vähemal määral leidub köömnetes vaike, vahasid, parkaineid, flavonoide, fütontsiide ja eeterlikke õlisid kuni 7%. Kehtib reegel, et põllul kasvatatud köömnetes on eeterlikke ühendeid peaaegu poole rohkem kui looduslikest kasvukohtadest kogutud seemnetes (Kokassaar 2006).

Köömnete ravitoimet on hinnatud juba ammu ajast. Kloostrite ja raviasutuste aedades oli köömnete kasvatamine lausa kohustuslik juba 9. sajandil. Paljudest keskaegsetest ravimiraamatutest võib leida juhiseid köömnetega ravimise kohta. Tänu eeterlikele õlidele on köömnetel ka teatud määral mikroorganisme hävitav toime, seda kasutatakse õlitõmmise määrimisel nahale. Köömnetel on ka mõningane organismist vett väljutav toime (Kokassaar 2006).

Köömen on ajalooliselt olnud Eestimaal üks laialdasemalt kasutatav looduslik vürts toitumise maitsestamisel. Tema endisaegset tähtsust näitab ka see, et 19. sajandil pidi talupoeg lisaks põllusaadustele ja teoorjusele maksma mõisa renti olenevalt talu suuruselt üks kuni kolm toopi köömneid, mõnikord pidi andma ka humalaid. 20. sajandi keskel oli köömnete turul müümine maainimestele lisanissetuleku allikaks (Kalle, Sõukand 2013).

Kõige rohkem kasutatakse köömneid Eestis leivas. Eestis hakiti köömneid leivale lisama põhiliselt rukkipüülijahust tehtud peenleibadele, et tasakaalustada nende mõnevõrra magusamat maitset teistest leibadest. Eestlased on maitsestanud köömnetega veel ka hapukapsaid ja sõira. Köömnetel on ka kindel koht jookide koostises. Eesti vanema aja jookidele lisati köömneid ja kuivatatud köömnevarsi nii rukkijahust tehtud haputaarile kui ka ivajoogile, et elavdada mõlema joogi üksluiset hapukat maitset. Raviotstarbel kasutatakse köömneteed. Köömned on leidnud koha ka kangemates jookides: kristallkümmel ehk köömnenaaps on kange magustatud köömneliköör. Esialgu kloostrielanike vaevusi leevendama pidanud jook sai laiemalt tuntuks 15. sajandil Hollandis ning hiljem ka Saksamaal (Kokassaar 2006).

Vanasti kasutati köömnete seemneid mitmesugustes rituaalsetes toimingutes. Keskajal kandsid inimesed väikesi kotikesi köömnetega kaelas, et peletada deemonid ja nõidu. Mõnes piirkonnas usuti, et köömnetel on vargusevastane ja vara kaitsev toime, ning seetõttu puistati neid nii majja, loomalauta kui ka abihoonetesse (Kokassaar 2006).

Hapu oblika (*Rumex acetosa*) lehtedes leidub nii oblikhapet kui ka askorbiin-, sidrun- ja õunhapet. Orgaanilised happed hõlmavad lehtede massist kuni 1,8%, vanemates lehtedes võib oblikhappe hulk ulatuda kuni ühe protsendini. Hapu oblika värsketes lehtedes on üle 90% vett. Veeküllus muudab oblikalehed närtsimise suhtes tundlikuks. Põhitoitainetest on hapu oblikas kuni 5% süsivesikuid, samuti on lehtedes kuni paar protsenti valke. Hapus oblikas on mitmeid vesilahustuvaid vitamiine, näiteks C-vitamiini ja B₁- ja B₂-vitamiine.

Samuti leidub lehtedes bioflavanoide ning karotenoidseid ühendeid. Hapus oblikas on palju kaaliumi ning vähem fosforit, kaltsiumi ka magneesiumi. Kaltsiumi ja magneesiumi omastamist takistavad aga lehtedes leiduvad orgaanilised ühendid (Kokassaar 2012).

Baltisaksa kirjanduses soovitati oblikasuppi juba 18. sajandil, eestikeelses kirjanduses õpetati oblikasuppi tegema piima ja tangudega 19. sajandi alguses. Oblikad keedeti veega ära, lisati tangud ja kõige lõpuks piim. Harva lisati juurde ka seakamarat. Mõnikord hakiti aga oblikad eelnevalt, kallati kuuma veega üle ja pandi koos tangudega keema, hiljem söömisel lisati hapukoort. Hapu oblikat müüdi veel 20. sajandi esimesel poolel kevadeti turgudel (Kalle, Sõukand 2013).

Talupoegade toidulaua oli hapu oblikas üks esimesi värskeid taimi, mida kasutati supi valmistamiseks. Et supp toitvam saaks, lisati leemele rasva, kamarat või tange. Mõnel pool keedeti oblikatest suppi ka piimaga (Kokassaar 2012).

Paljud põhjamaa rahvad on korjanud hoopis oblika tärgliserikkaid vilju, mida jahvatati jahuks ja lisati leiva tainasse. Kuna hapu oblika lehti saab koguda lühikest aega, siis põhjapiirkondades prooviti neid erinevat moodi säilitada. Kõige levinum moodus oli lehed aurutada pehmeks ja saadud mass hoidistati mingis suletud anumasse. Vähem levinud meetoditeks oli oblikalehtede hapendamine või kuivatamine (Kokassaar 2012).

Harilik nurmenukk (*Primula veris*) viib kehast välja ebavajalikud ained ning uuendab rakke. Meie looduslikest taimedest on nurmenukus on kõige rohkem C-vitamiini, päevase C-vitamiini vajaduse rahuldab juba üksainus värske nurmenukuleht (Tandorf 2018).

Baltisaksa kirjanduses mainitakse 19. sajand alguses nurmenuku õitest veini ja mõdu tegemist. Puuduvad aga andmed, et eestlased neid enne 20. sajandi keskpaika teinud oleksid. Baltisakslased tegid ka nurmenuku lehtedest toitu, ent esimeste eestlaste teated lehtede söömise kohta pärinevad alles 20. sajandi keskpaigast (Kalle, Sõukand 2013).

Juba keskajal peeti nurmenukku maagilise toimega taimeks, ta pidi leidjale õnne tooma. Legend räägib, et Püha Peetrus olevat võtme maapinnale pillanud ja sellest sirgunudki esimene nurmenukk. Siit tuleb ka taime mitmes keeles levinud nimetus taevavõti. 17. sajandi Inglismaal usuti, et nurmenukuõites elavad tillukesed heasoovlikud haldjad. (Kokassaar 2006).

Nurmenuku lehed sisaldavad saponiini, mis on taimse päritoluga glükosiidse olemusega seebitaolised pindaktiivsed ained, mis panevad vesilahuse vahutama. Kokkupuutes limaskestadega avaldub nende ärritav toime, mõnele inimesele rohkem, mõnele vähem (Kokassaar 2006).

Harilik võilill (*Taraxacum officinale*) sisaldab vitamiine A, B, C ja D. Lisaks sisaldab võilill amino- ja rasvhappeid, suhkruid ja mineraalainetest rauda, tsinki, boori, kaltsiumi, räni ja kaaliumi (Makko 2018).

Toidutaimena olid võilill baltisakslaste hulgas levinud juba 19. sajandi alguses. Lehtedest tehti salateid, supiks kasutati ära aga kogu taim: juured, varred ja lehed hakiti peeneks, kupatati ja keedeti piima või veega, lisades juurde tangu ja soola. Seda toitu õpetati ka maarahvale näljaaegadel tegema. 1918. aastal propageeriti taas võilille söömist, mis võis olla tingitud toidu nappusest tol ajal väldanud sõdade tõttu, ka II maailmasõja ajal soovitati kasutada võilillelehti toidulaua rikastamiseks. 20. sajandi kahekümnendatest aastatest pärinevad esimesed teated võilillelehtede söömisest. Teada on, et II maailmasõja ajal sõid siin Saksa sõdurid võilillelehti ja hiljem ka siia jäänud Saksa vangid sõid lehti (Kalle, Sõukand 2013).

Kohvikultuuri laiema levikuga 19. sajandi lõpus võeti röstitud võilillejuur kasutusele kui päris kohvi asendaja, seda kasutust propageeriti ka kirjanduses. 20. sajandi esimesel kümnendil hakati võilille juurtest salateid tegema, hiljem hakati teda lisama ka suppidesse maitseks (Kalle, Sõukand 2013).

Karulauk (*Allium ursinum*) puhastab keha kahjulikest mikroobidest ja parandab seedimist. Värskes karulaugus leidub C-vitamiini 15 – 20 korda rohkem kui sidrunis. Looduses on karulauk kaitse all (Tandorf 2018).

Laugud on väga tuntud toidutaimed, mille söömise kohta on teateid juba 18. sajandist. Laukudel süüakse nii varsi, lehti kui ka juuremugulaid. Laugu perekonna liikide sibulaid ja lehti on laialt söödud värselt, keedetuna ja hapendatuna kogu põhjapoolkeral, Venemaal on laugud olnud koguni oluline toidukultuuri osa (Kalle, Sõukand 2013).

6. MATERJAL JA METOODIKA

Uurimismeetodiks oli internetiküsitlus, mis leidis aset 2017. aasta detsembris. Tegu oli kvalitatiivse uurimismeetodiga. Küsitlus oli üles laetud *Google Docs* keskkonnas ja küsitlust jagati Eesti veganite grupis. Kokku osales internetiküsitluses 97 inimest. 96 inimest olid taimetoitlased ja ühel vastanuist oli plaanis lähiajal selleks hakata. Küsimustik koosnes neljast tausta andmeid (sugu, vanus, haridustase, amet/ eriala) puudutavast ning 13st sisulisest küsimusest:

1. Kui kaua Sa oled olnud taimetoitlane?
2. Mis taimetoitlane Sa täpsemalt oled?
3. Mis põhjustel otsustasid hakata taimetoitlaseks?
4. Kas Sinu perekonnas on keegi veel taimetoitlane?
5. Kuidas suhtuvad Sinu lähedased, kes ise ei ole taimetoitlased, sellesse, et Sina oled taimetoitlane?
6. Milliseid söödavaid taimi Sa korjad loodusest?
7. Milliseid söödavaid taimi Sa ostad poest/ turult?
8. Kas poest/ turult ostes eelistad eestimaist?
9. Kas Sa ise kasvatad mingeid söödavaid taimi?
10. Kui jah, siis milliseid?
11. Kes Sind taimi tundma õpetas?
12. Kas Sa võtad mingeid vitamiine lisaks?
13. Kui jah, siis mis vitamiine Sa võtad?

Töö kirjutamiseks kasutati arvutiprogrammi Microsoft Word 2013 ning andmetöötluse ja diagrammide puhul Microsoft Exel 2013.

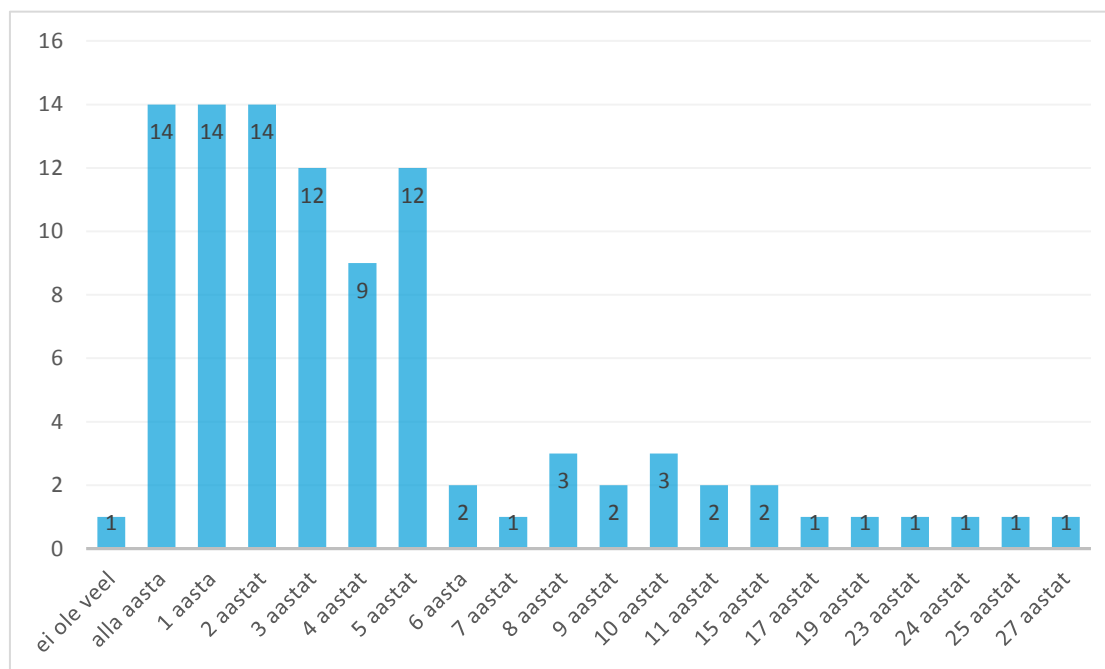
7. TULEMUSED JA ARUTELU

Küsitluses osales 97 inimest, neist 5 olid meessoost ja 92 naissoost. Kõige noorem vastaja oli 14 aastane ja kõige vanem vastaja oli 66 aastane. Alla 25 aastaseid vastajaid osales küsitluses 43, 25 aastaseid ja vanemaid osales küsitluses 47 ning 50 aastaseid ja vanemaid osales küsitluses 7.

54 vastanutest oli kõrgharidus, neist üheksal oli magistrikraad, 42 bakalaureusekraad ja kolmel rakenduslik kõrgharidus. Kolm vastanutest omandavad hetkel bakalaureusekraadi. Vastanutest 16 oli keskharidus, kuuel oli keskeriharidus, kahel oli kutseharidu, kaheksa õppisid gümnaasiumis, kuuel oli põhiharidus ja üks õppis veele põhikoolis. Üks vastanu ei soovinud avaldada haridustaset.

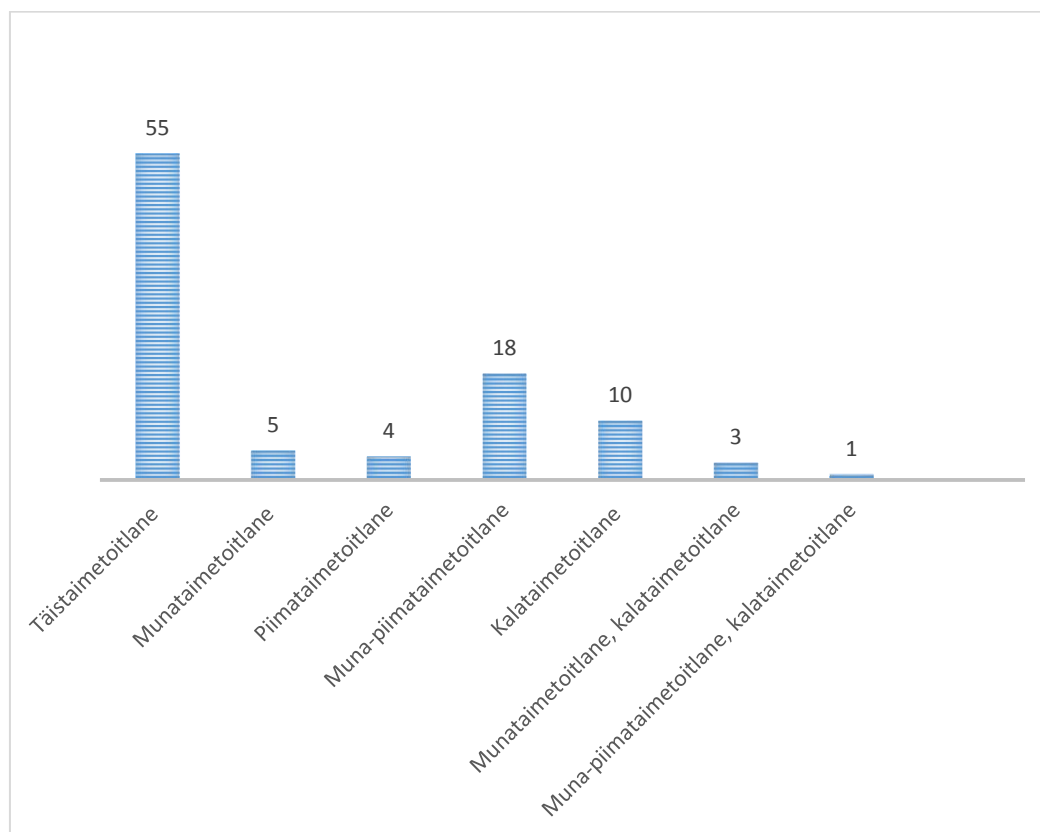
Kõige kauem oli olnud üks vastaja taimetoitlane 27 aastat. 13 vastajat olid olnud taimetoitlased 10 aastat ja kauem. 42 vastajat olid olnud taimetoitlased alla aasta kuni kaks aastat. Üks vastaja ei olnud veel taimetoilane, kui plaanis lähiajal hakata (Joonis 1).

10 aastat ja kauem taimetoitlased olnud inimestest neli olid täistaimetoitlased ja neli muna-piimataimetoitlased. Kaks olid munataimetoitlased ja kaks kalataimetoitlased ning üks oli piimataimetoitlane. Sellest võib järeldada, et need, kes on pikalt olnud taimetoitlased, neist siiski paljud tarbivad ka loomseid toiduaineid.



Joonis 1. Taimetoitlusele oleku aja pikkus

55 vastanutest ehk üle poolte olid täistaimetoitlased ehk veganid. 18 vastanutest tarvivad lisaks taimsele ka muna- ja piimatooteid (Joonis 2).



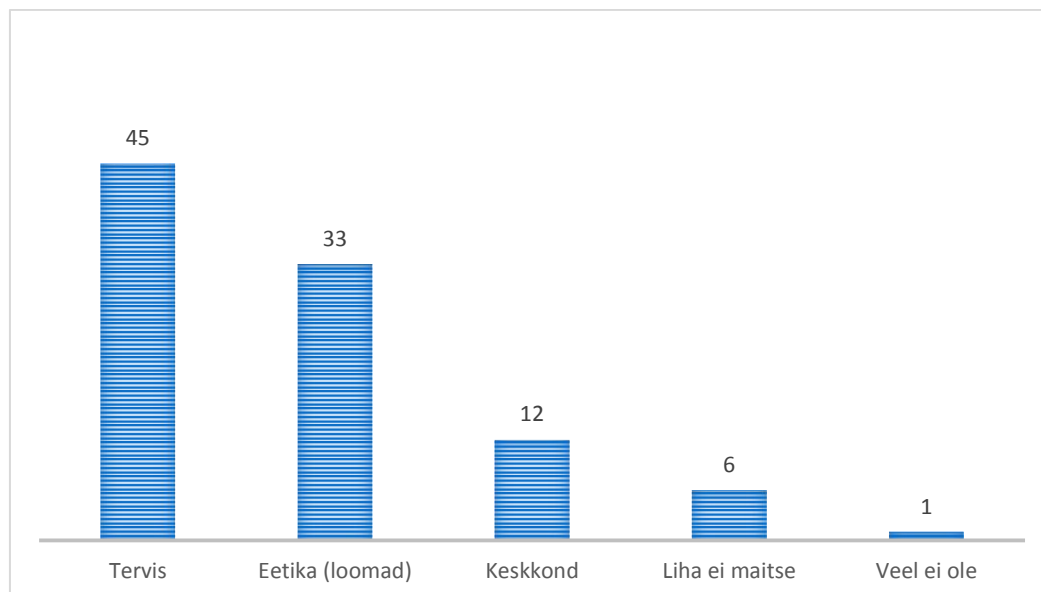
Joonis 2. Erinevad taimetoitluse vormid

Küsimusele taimetoitlaseks hakkamise põhjuste kohta jagunesid vastused järgmiselt:

- 1) Tervislikud põhjused;
- 2) Eetilistel põhjused ehk loomade heaolu;
- 3) Keskkondlikud põhjused;
- 4) Liha ei maitse;
- 5) Veel ei ole.

Neist vähim mainiti põhjust, et liha ei maitse (6 korda) ja kõige rohkem mainiti tervislikke põhjuseid (45 korda). Seega leidis kinnitust esimene hüpotees ning taimetoitlaseks hakkamise peamiseks põhjuseks on tervis. Joonisel 3 on kujutatud põhjused taimetoitlaseks hakkamiseks.

Tervislikel põhjustel taimetoitlaseks hakanutest 25 olid veganid, 11 muna-piimataimetoitlased, seitse kalataimetoitlased ja kaks munataimetoitlased. Tervislikel põhjustel taimetoitlaseks hakanutest üheksa vastajat olid olnud alla aasta taimetoitlased (kolm olid veganid), seitse üks aasta (neli olid veganid), kuus olid olnud kaks aastat (viis olid veganid) ja kõige pikemalt oli olnud üks vastaja taimetoitlane 15 aastat (vegan). Sellest võib järeldada, et tervislikel põhjustel taimetoitlaseks hakanutest üle poole ei tarbi midagi loomset.



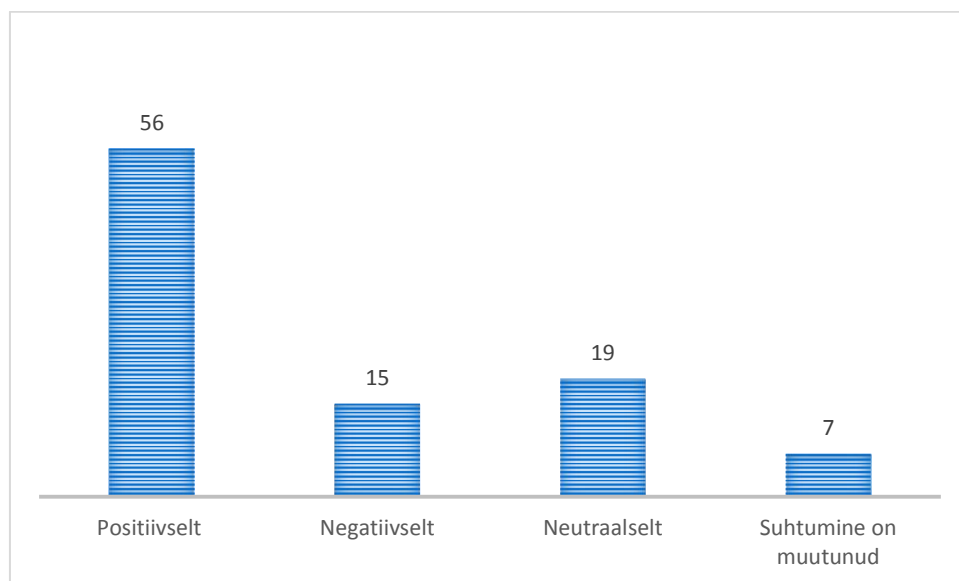
Joonis 3. Taimetoitluse põhjused

Küsimusele, kas Sinu perekonnast on keegi veel taimetoitlane jagunesid vastused järgmiselt: 31 vastanu perekonnas on veel taimetoitlasi ja 66 vastanu perekonnas ei ole rohkem taimetoitlasi.

Küsimusele, kuidas suhtuvad lähedased, kes ise ei ole taimetoitlased, sellesse, et oled taimetoitlane jagunesid vastused järgmiselt:

- Positiivselt;
- Neutraalselt;
- Negatiivselt (ollakse mures tervise pärast);
- Suhtumine on muutunud (algul halvasti, nüüd mõistvalt).

Neist vähim mainiti, et suhtumine on muutunud (algul suhtuti halvasti, aga nüüd mõistetakse) (7 korda) ja kõige rohkem mainiti, et suhtutakse positiivselt (56 korda). Seega pidas paika ka teine hüpotees, et lähedased suhtuvad peamiselt taimetoitlusesse hästi. Joonisel 4 on kujutatud lähedaste suhtumine.



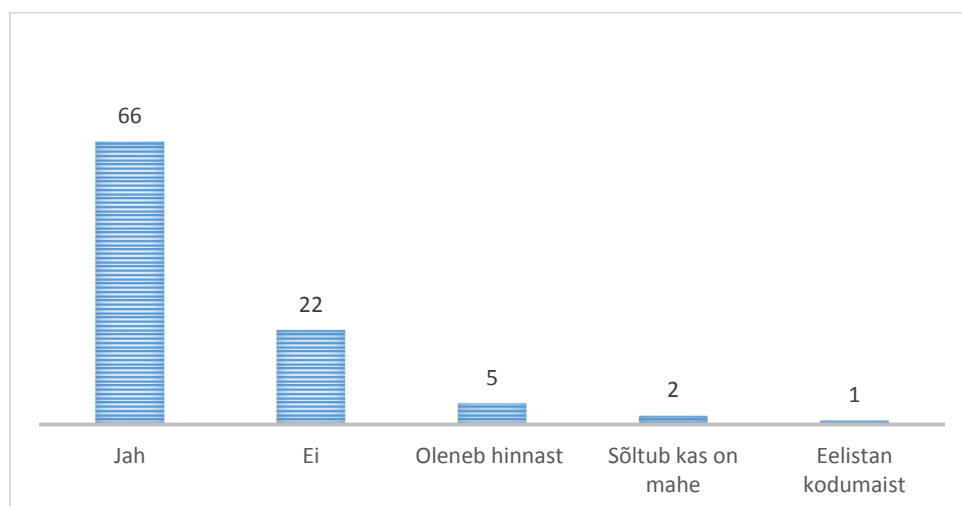
Joonis 4. Lähedaste suhtumine

Küsimusele, milliseid söödavaid taimi korjatakse loodusest jagunesid vastused järgmiselt: vastanutest 17 ei korja loodusest taimi ja 80 vastanutest korjavad. Kõige rohkem mainiti kõrvenõgest (20 korral), naati (17 korral), võilille (15 korral), nurmenukku ja karulauku (12 korral). Kõige populaarsemad olid metsamarjad (mustikas, pohl, jõhvikas ja metsmaasikas), mida mainiti 49 korral ja seemed, mida mainiti 27 korral.

Veganitest veerand korjab ise loodusest taimi (43 vastajat 55st), samas kui taimetoitlastest peaaegu kõik korjavad loodusest taimi (37 vastajat 41st). Sellest võib järeldada, et nii täistaimetoitlased kui ka loomse toidu tarbijad korjavad mõlemad loodusest taimi, kuid loomse toidu tarbijad teevad seda isegi enam.

Poest/ turult ostetakse peamiselt eksootilisi puuvilju, erinevaid juur-, köögi- ning aedvilju ja pähkleid.

Küsimusele, kas poest/ turult ostes eelistatakse Eestimaist toodangut jagunesid vastused järgmiselt: 66 vastanut eelistasid Eestimaist ja 22 vastanut ei eelistanud Eestimaist. Üks vastanu eelistab kodumaist, kuna pole 20 aastat Eestis elanud, siis eelistab kohalikku toitu (Joonis 5). Sellega sai kinnitust kolmas hüpotees, et taimetoitlased eelistavad poest ostes Eestimaiseid taimi.



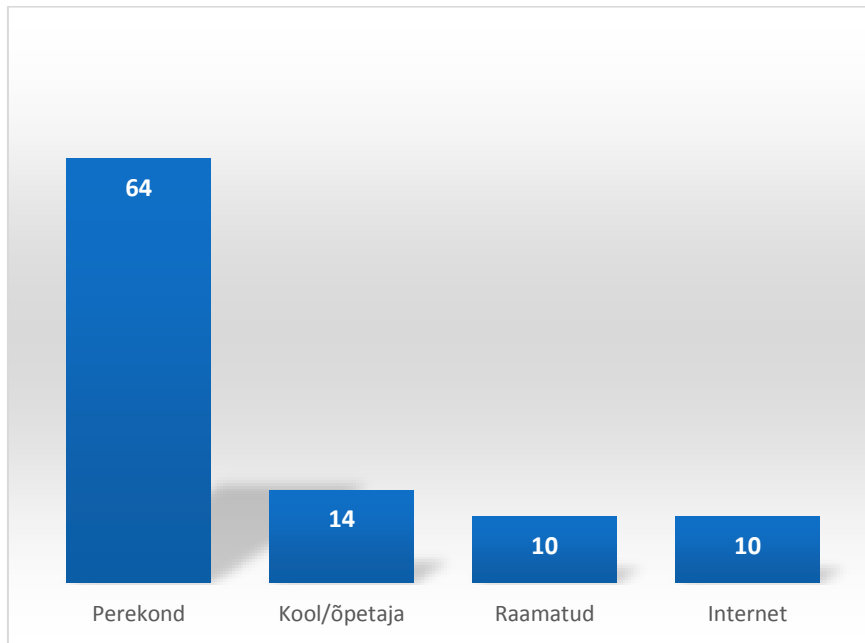
Joonis 5. Eestimaise toodangu eelistamine

Vastanutes 63 kasvatavad ka ise kodus taimi ja 34 ei kasvata. Kodus kasvatatakse peamiselt maitsetaimi. 11 korda mainiti tilli, 9 korda peterselli, 7 korda basiilikut, 6 korda rohelist sibulat, 5 korda rukolat, 4 korda piparmünti ja 3 korda murulauku. Veel kasvatatakse kodus spinatit, oreganot, kummelit, lavendlit, saialilli, erinevaid idandeid, lehtsalatit ja kurkummi.

Veganitest 35 kasvatavad ka ise kodus taimi ja 20 ei kasvata, taimetoitlastest 27 kasvatavad ja 14 ei kasvata. Sellest võib järeldada, et üle pooltest kasvatavad ka ise kodus taimi, olenemata sellest, kas nad on taimetoitlased või veganid.

Taimealaste teadmiste allikad jagunesid nelja valdkonda (Joonis 6):

- 1) Perekond (ema, vanaema, isa);
- 2) Kool/ õpetaja;
- 3) Raamatud;
- 4) Internet.



Joonis 6 . Taimealaste teadmiste allikad

Küsimusele, kas võtad mingeid vitamiine lisaks vastas 73 inimest „jah“, 20 inimest „ei“, kolm inimest võtavad vahel harva ja üks inimene, et ainult hooajaliselt kevad – talvel. Kõige rohkem võetakse juurde D-vitamiini (66 inimest), B₁₂-vitamiini (55 inimest) ja C-vitamiini (11 inimest). Pole ka imestada, et kõige rohkem võetaks juurde D-vitamiini, sest meie kliimavöötmes elades peaks seda tegema iga inimene oktoobrist maini. Veganitest võtavad vitamiine juurde peaaegu kõik (49 vastajat 55st), taimetoitlastest võtavad vitamiine juurde veidi üle poolte (27 vastajat 41st). Sellest või järeldada, et veganid on rohkem teadlikumad toitainete vajadusest.

KOKKUVÕTE

Antud uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada Eestis taimetoitlaseks hakkamise põhjused ja taimetoitlaste poolt kasutatavad looduslikud taimed. Töös anti ülevaade taimetoitluse erinevatest vormidest ja taimetoitluse ajaloost nii Eestis kui ka maailmas. Töös kirjeldati ka Eestis kasvavaid looduslike söödavaid taimi ja nende kasutamist minevikus.

Töös püstitati kolm hüpoteesi, mis said ka kõik kinnitust:

- 1) Taimetoitlaseks hakkamise peamiseks põhjuseks on tervis (45 inimest vastasid seda);
- 2) Taimetoitlaste lähedased suhtuvad taimetoitlusesse hästi (56 inimest vastasid seda);
- 3) Taimetoitlased eelistavad poest ostes Eestimaiseid taimi (66 inimest vastasid seda).

Uuringus üle poolte vastajate olid täistaimetoitlased ehk veganid. Töös selgus, et need, kes on olnud taimetoitlased 10 ja rohkem aastat tarbivad lisaks ka loomseid saadusi. Veel selgus, et loodusest korjatakse kõige rohkem metsamarju (49 korral) ja seeni (27 korral), millele järgnevad kõrvenõges (20 korda), naat (17 korda) ja võilill (15 korda).

Käesoleva uuringu piiranguna võib välja tuua valimi väikese mahu, kuhu kuulusid 97 inimest. Suurema valimi puhul oleksid tulemused paremini kajastunud.

KASUTATUD ALLIKAD

- Bardone, E.** (2017). Päikesejõu toitute kiituseks. Taimetoidu propageerimisest 20. sajandi algupoole Eestis. [veebileht] <http://nami-nami.ee/uudis/3936> (08.12.2017).
- Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud (2016). Tallinn: Eesti konjunktuuriinstituut http://www.maheklubi.ee/upload/Editor/Eesti_elanike_toidukaupade_ostueelistused_ja_hoiakud.pdf (30.01.2018).
- Eesti Entsüklopeedia – maasikas (2011). <http://entsyklopeedia.ee/artikkel/maasikas1> (07.05.2018)
- Eesti Entsüklopeedia – mustikas (2009). <http://entsyklopeedia.ee/artikkel/mustikas1> (07.05.2018)
- Eesti entsüklopeedia – vaarikas (2011). <http://entsyklopeedia.ee/artikkel/vaarikas3> (07.05.2018)
- Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 (2017). Tallinn: Tervise Arengu Instituut https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf (07.06.2018)
- Irving, M.** (2010). The forager handbook: A Guide to the edible plants of Britain. London: Ebury Press. 416 lk.
- Kalle, R., Sõukand, R.** (2013). Eesti looduslikud toidutaimed: Kasutamine 18. sajandist tänapäevani. Tallinn: Varrak. 312 lk.
- Kalle, R., Sõukand, R.** (2011). Eesti looduslikud söödavad taimed. – *Haridus*. Nr. 3. [e-ajakiri] <http://www.digar.ee/viewer/et/nlib-digar:79609/160457/page/1> (02.02.1018)
- Kes/mis on vegan? – *Eesti Vegan Selts*. [veebileht] <http://vegan.ee/veganlusest/kesmis-on-vegan/> (09.01.2018).
- Kokassaar, U.** (2006). Jänesekapsa põske, mis edasi? – *Eesti Loodus*. Nr. 4. [e-ajakiri] http://www.eestiloodus.ee/index.php?id=1449&id_a=1443 (06.02.2018)
- Kokassaar, U.** (2009). Kõrvenõges mitmele maitsele. – *Eesti Loodus*. Nr. 4. [e-ajakiri] http://www.eestiloodus.ee/artikkel2752_4941.html (06.02.2018)
- Kokassaar, U.** (2011). Naat on aednikule nuhtlus, nälgijale väljapääs. – *Eesti Loodus*. Nr. 3. [e-ajakiri] http://www.eestiloodus.ee/artikkel3778_3748.html (06.02.2018)
- Kokassaar, U.** (2006). Nurmennukk, kaunis ja söödav. – *Eesti Loodus*. Nr. 5. [e-ajakiri] http://www.eestiloodus.ee/artikkel1496_4941.html

- Kokassaar, U.** (2012). Oblikalehed vaekausil: süüa või jätta. – *Eesti Loodus*. Nr. 4. [e-ajakiri]
http://www.eestiloodus.ee/index.php?id=4538&id_a=4494
- Kokassaar, U.** (2006). Sarikatest rabisevad köömned. – *Eesti Loodus*. Nr. 7. [e-ajakiri]
http://www.eestiloodus.ee/index.php?id=1570&id_a=1547
- Kokassaar, U.** (2007). Soolalemb merikapsas. – *Eesti Loodus*. Nr. 6. [e-ajakiri]
http://www.eestiloodus.ee/artikkel1945_1938.html (06.02.1018).
- Koppel, E.** (2011). Eestlaste toitumine ja tervis minevikus ja olevikus. – *Toitumisteraapia*. Nr 1, lk 24-26.
- Laane, M., Haagen, K., Abner, O., Tammet, T.** (2008). Loodusest otse kööki. – *Kodu & Aed*. Nr. 5, lk 99-105.
- Lepik, A.** (2011). Vana maitse- ja ravimtaim köömen aitab mitme häda vastu. [veebileht]
<http://maakodu.delfi.ee/news/maakodu/aed/vana-maitse-ja-ravimtaim-koomen-aitab-mitme-hada-vastu?id=46159693> (16.02.2018).
- Liebert, T.** (2008). Toitumine: müüdid ja tegelikkus. Tallinn: Adelante Koolitus. 150 lk.
- Lust, K.** (2015). Võitlus näljaga. 19. sajandi näljahädad Eesti külas. Dokumentide kogumik. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda. 280 lk.
- Lõhmus, A.** (2016). Võitlus näljaga. – *Imeline ajalugu*. Nr 9, lk 30-37.
 Mineraalained. – *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/mineraalained> (29.01.2018).
- Melina, V., Craig, W., Levin, S.** (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets – *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Nr 12, lk 1970-1980. [e-ajakiri]
<http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/vegetarian-diet.ashx> (20.01.2018)
- Makko, Maret** (2018). Võilill väldib naha enneaegset vananemist. – *Maa elu*. Nr 20, lk 8.
- Parm, Ü., Tamm, A-L.** (2016). Uuring: Eesti taimetoitlased ei ela tervislikumalt kui lihasööjad. [veebileht] <https://heureka.postimees.ee/3877449/uuring-eesti-taimetoitlased-ei-ela-tervislikumalt-kui-lihasoojad> (16.05.2018)
- Raamets, H.** (2016). Veri või vili! Juba 100 aastat tagasi propageeriti taimetoitu ja arvustati liha söömist. [veebileht] <http://maaleht.delfi.ee/news/maaleht/uudised/veri-voi-vili-juba-100-aastat-tagasi-propageeriti-taimetoitu-ja-arvustati-liha-soomist?id=76542132> (10.01.2018).

- Rasvad sh rasvhapped ja kolesterool. – *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool> (29.01.2018).
- Rõuk, P.** (2017). Loe ja võrdle: mida kasulikku leidub meie sügisestes marjades ja õuntes. [veebileht] <https://tervis.postimees.ee/4241837/loe-ja-vordle-mida-kasulikku-leidub-meie-sugisestes-marjades-ja-ounetes> (07.05.2018).
- Siniveer, L.** (2014). Kaunviljatoidud olid vanadel eestlastel au sees. *Toitumisteraapia*. Nr 10, lk 27-28.
- Sirkel, R.** (2017). Porphyrios loomade söömisest. – *Vikerkaar*. Nr 10. [e-ajakiri]
<http://www.vikerkaar.ee/archives/22077> (02.02.2018).
- Spencer, C.** (1995). *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. London: University Press of New England. 403 lk.
- Süsivesikud sh kiudained. - *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/susivesikud-sh-kiudained> (29.01.2018).
- Taimetoitlus. - *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/enesepiiratud-toitumine/taimetoitlus> (29.01.2018).
- Tandorf, A.** (2018). Toit otse kevaidest loodusest. – *Puhka Eestis*. [veebileht]
<https://www.puhkaeestis.ee/et/puhka-eestis/toit-otse-kevaisest-loodusest> (06.02.2018).
- Valgud. – *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/valgud> (29.01.2018).
- Vitamiinid. – *Tervise Arengu Instituut*. [veebileht]
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/vitamiinid> (29.01.2018).

VEGANISM AND WILD EDIBLE PLANTS OF ESTONIA

SUMMARY

The aim of the work was to study the history of veganism and find out the main reasons for becoming a vegetarian and the most popular wild plants used by vegetarians.

Vegetarians can be divided into two, vegans and vegetarians. Vegans are people who doesn't eat any animal products. Vegetarians are people who may eat different animal products like milk and/ or eggs.

The starting point of veganism go back to the 6th century BC in ancient India and ancient Greek. In that time the veganism was associated with the protection of animals from violence. At the beginning of the 20th century veganism began to spread also in Estonia. Several Estonian intellectuals accepted the idea of a vegetarian diet.

Online poll was used as research method. A total of 97 people participated in the survey. 55 respondents were vegans and 41 were vegetarians. The main reason for the veganism was health which was mentioned 45 times. The most popular wild plants are berries and mushrooms followed by nettle, ground elder and dandelion.

In this work the first hypothesis – health is the main reason for the veganism – was correct. 45 people out of 96 responded that.

The second hypothesis of the work was also confirmed – relatives of the vegetarians who aren't vegans mostly have good attitude about veganism. 56 people out of 96 responded that.

The third hypothesis of the work was also confirmed – vegetarians prefer to buy Estonian plants at the stores. 66 people out of 96 responded that.

As a result of this work it can be said that the responses were fairly predictable but because the selection was rather small, then broader generalizations can not be made of the given results.

**Lihtlitsents lõputöö salvestamiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks
ning juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta**

Mina, _____,

(*autori nimi*)

sünniaeg _____,

1. annan Eesti Maaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud lõputöö

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja(d) on _____,

(*juhendaja(te) nimi*)

1.1. salvestamiseks säilitamise eesmärgil,

1.2. digiarhiivi DSpace lisamiseks ja

1.3. veebikeskkonnas üldsusele kättesaadavaks tegemiseks kuni autoriõiguse
kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega
isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Lõputöö autor _____

(*allkiri*)

Tartu, _____

(*kuupäev*)

Juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta

Luban lõputöö kaitsmisele.

(*juhendaja nimi ja allkiri*)

(*kuupäev*)